Edición de Jorge Riechmann

¿Cómo vivir?

Acerca de la vida buena

CATARATA

Edición de Jorge Riechmann

¿Cómo vivir?

Acerca de la vida buena

CATARATA

Índice

1. INTRODUCCIÓN. VIVAMOS BIEN, por Jorge Riechmann
2. ACERCA DE LA VIDA BUENA: SELECCIÓN DE TEXTOS
3. Artesanos de nuestra propia vida
4. La idea de vida buena
5. Gozar el día
6. Otra forma de vivir el tiempo
7. Aquí y ahora: la vida cotidiana
8. Mitigar el ansia
9. Justa medida y necesidades básicas
10. Relativizar el ego
11. Equilibrar al desequilibrado, atenuar la neurosis
12. Libertad y 'amor fati'
13. Amistad, amor, biofilia
14. La cuestión del sentido
15. Búsqueda del bien común: la dimensión política de la vida buena

JORGE RIECHMANN

PROFESOR TITULAR DE FILOSOFÍA MORAL EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID, ES TRADUCTOR LITERARIO, POETA Y ENSAYISTA. HA PUBLICADO RECIENTEMENTE RENGO WRONGO (DVD EDS.; POESÍA), PABLO NERUDA Y UNA FAMILIA DE LOBOS (CREÁTICA EDS.; POESÍA), FUTURALGIA (CALAMBUR; POESÍA REUNIDA), EL COMÚN DE LOS MORTALES (TUSQUETS; POESÍA), LA HABITACIÓN DE PASCAL (LOS LIBROS DE LA CATARATA; ENSAYO) Y ENTRE LA CANTERA Y EL JARDÍN (LA OVEJA ROJA; ENSAYO).

CANDELA DESSAL

INVESTIGADORA DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS POLÍTICAS Y RELACIONES INTERNACIONALES DE LA UAM, ES LICENCIADA EN FILOSOFÍA POR LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID Y CURSA EL MÁSTER EN DEMOCRACIA Y GOBIERNO QUE IMPARTE ESTA MISMA UNIVERSIDAD.

MATEO AGUADO CASO

INVESTIGADOR DEL LABORATORIO DE SOCIO-ECOSISTEMAS DEL DEPARTAMENTO DE ECOLOGÍA DE LA UAM, ES LICENCIADO EN BIOLOGÍA POR LA UCM, MÁSTER OFICIAL EN CAMBIO GLOBAL POR LA UIMP Y EL CSIC Y MÁSTER EN MEDIO NATURAL, CAMBIO GLOBAL Y SOSTENIBILIDAD SOCIO-ECOLÓGICA POR LA UNIA.

Edición de Jorge Riechmann

¿Cómo vivir?

ACERCA DE LA VIDA BUENA

Con la colaboración de Candela Dessal
y la participación de Mateo Aguado

DISEÑO DE CUBIERTA: ESTUDIO PÉREZ-ENCISO

© JORGE RIECHMANN, 2011

© CANDELA DESSAL, 2011

© MATEO AGUADO, 2011

© LOS LIBROS DE LA CATARATA, 2011
FUENCARRAL, 70
28004 MADRID
TEL. 91 532 05 04
FAX. 91 532 43 34
WWW.CATARATA.ORG

¿CÓMO VIVIR?
ACERCA DE LA VIDA BUENA

ISBNE: 978-84-1067-291-8
ISBN: 978-84-8319-644-1
DEPÓSITO LEGAL: M-45.218-2011

ESTE LIBRO HA SIDO EDITADO PARA SER DISTRIBUIDO. LA INTENCIÓN DE LOS EDITORES ES QUE SEA UTILIZADO LO MÁS AMPLIAMENTE POSIBLE, QUE SEAN ADQUIRIDOS ORIGINALES PARA PERMITIR LA EDICIÓN DE OTROS NUEVOS Y QUE, DE REPRODUCIR PARTES, SE HAGA CONSTAR EL TÍTULO Y LA AUTORÍA.

INTRODUCCIÓN

VIVAMOS BIEN

JORGE RIECHMANN

> Una vida mejor. Una vida con memoria de elefante y sed de camello y ojo de lince, brújula de cormorán, solidaridad de hormiga, precisión de abeja, una vida con fidelidad de cisne y sonrisa de chimpancé y delicadeza de libélula y piel de leopardo, conversación de bosque, majestad de cordillera y siempre el cuento de nunca acabar…
>
> Guadalupe Grande (fragmento de *Hotel para erizos*)

LA INDUSTRIA FELICITARIA

Durante la última década la búsqueda de la felicidad ha generado libros de venta masiva (muchas veces dentro del género "autoayuda"), iniciativas de "desarrollo personal", cursos académicos, cursillos y seminarios de toda clase y una miríada de itinerarios de autoempleo... Se ha desarrollado una vigorosa industria (en parte académica) de iniciativas y estudios felicitarios. Existe un *Journal of Happiness Studies* y también una *World Database of Happiness*. Un exempresario reconvertido a "gurú" del crecimiento personal trata de fundar un "movimiento social *Wikihappiness*". Y la cosa culmina —de momento— cuando una gran multinacional funda el Instituto Coca-Cola de la Felicidad, que se dedica a organizar congresos internacionales sobre el asunto.

Con buen criterio, José I. González Faus critica el *imperativo de la felicidad* emparentado con el *nihilismo light* que prevalece en el Occidente contemporáneo, y nos recuerda el elocuente subtítulo de una obra de éxito de Pascal Bruckner: "El deber de ser feliz". Sin una "felicidad" asociada a los comportamientos consumistas no funcionaría nuestro sistema económico (González Faus, 2010: 16). La felicidad —o al menos una felicidad fingida—

se vuelve prácticamente obligatoria en una sociedad donde el *marketing* se convierte en el medio omnipresente que tiende a corromper toda la cultura. Y parece sensato desconfiar de quienes nos hablan de felicidad mientras que en realidad se refieren a la venta de mercancías…

Uno se siente tentado a desechar airado la cuestión, quizás para dedicarse solo a la fotografía de aves, la poesía mallarmeana, la vida monástica benedictina o la cata de vinos blancos… Pero no conviene ceder a ese impulso. La cuestión de la vida buena estuvo, está y estará con nosotros: como ningún programa genético ni dispositivo de instintos responde por nosotros a la pregunta "cómo vivir", y como las respuestas previstas en el repertorio cultural a nuestro alcance no nos convencen del todo, en realidad no podemos dejar de planteárnosla.

'EL GÉNERO HUMANO TIENE COMO META COMÚN LA FELICIDAD'

"En todas las épocas, y en cada una a su manera, el género humano tiene como meta común la felicidad; desatinaríamos si, como Rousseau, ensalzáramos tiempos que ya no son y nunca fueron", escribe Johann Gottfried Herder en su *Diario de mi viaje del año 1769* (Safranski, 2009: 25). La felicidad ha sido considerada la meta común del género humano no solo dentro de nuestra cultura occidental (podríamos acumular los ejemplos):

> Los diversos filósofos musulmanes [como Al-Farabi, Avicena y Averroes], en su extensión y ocasional revisión de nociones clásicas [griegas], vincularon la ética al conocimiento teórico, que había de adquirirse por medios racionales. Dado que los seres humanos son racionales, las virtudes y cualidades que estos abrazan y practican se concebían como fomento del fin último de los individuos y de la comunidad. Este fin era el logro de la felicidad (Nanji, 1995: 176).

También desde el marxismo contemporáneo (más o menos aristotelizante) de Terry Eagleton: "No podemos preguntarnos razonablemente *por qué* debemos intentar ser felices. No se trata de un medio para otro fin, como generalmente lo son el dinero o el poder. Se asemeja, más bien, al deseo de que nos respeten. Ansiar algo así parece simplemente formar parte de nuestra

naturaleza" (Eagleton, 2008: 173).

Las voces discordantes son escasas, aunque a algunas de ellas hay que reconocerles gran peso... Arthur Rimbaud, a un amigo suyo que le decía que era feliz, le reprochó: "¡Cómo has podido caer tan bajo!". Y en la misma vena antiburguesa Friedrich Nietzsche sostenía que "el ser humano no aspira a la felicidad: solo el inglés hace eso" (aforismo 12 de las "Sentencias y flechas" de *Crepúsculo de los ídolos*, Nietzsche, 1979: 31). ¿Quizás se está refiriendo Nietzsche a una *happiness* como mero sentimiento subjetivo? Más abajo volveremos sobre la cuestión.

LOS CUATRO 'PURUSHARTHAS' EN LA INDIA CLÁSICA Y LOS TIPOS DE VIDA EN ARISTÓTELES

Pensar sobre la felicidad, o sobre la vida buena, entraña reflexionar sobre las metas humanas. Para la ética hindú clásica (que deriva de los Vedas), cuatro son los *purusharthas* o fines humanos, los afanes en la vida que tienen valor intrínseco, a saber:

1. *Artha*, los intereses materiales.
2. *Kama*, el placer y la satisfacción afectiva.
3. *Dharma*, las obligaciones sociales e individuales que resultan de una forma de vida "orgánica" e integrada.
4. *Moksha*, la liberación, a través de la cual el individuo sale de *samsara*, la rueda de la existencia cíclica (Bilimoria, 1995: 86-87).

Tiene interés contrastar esta visión con la de Aristóteles. Para el Estagirita, hay varios tipos de vida y algunos —los "ocupados en las cosas necesarias"— ni siquiera permiten aspirar a la vida feliz (*eudaimonía*):

1. La vida de los "entregados a negocios vulgares", que buscan la fama.
2. La vida de quienes se consagran a "actividades lucrativas", básicamente compraventa de mercancías.
3. La vida de quienes practican "oficios productivos", con lo que se refiere a "sedentarios y asalariados" (*Ética eudemia*, 1215a).

Más allá de los condenados a la necesidad, tenemos "tres géneros de vida entre los que eligen quienes pueden hacerlo: la vida política, la filosófica y la del placer" (*Ética eudemia*, 1215b):

1. La vida política (político-social, diríamos hoy), para Aristóteles, se endereza al logro de acciones nobles para el bien de la *polis*. El bien que se persigue es la virtud.
2. La vida filosófica persigue el conocimiento de la verdad (todo tipo de investigaciones teóricas sin restricción) y la prudencia (*frónesis*).
3. La vida entregada al placer busca los goces corporales.

Parece claro que comenzar a reflexionar sobre la felicidad enseguida introduce las cuestiones del sentido de la vida, y de la vida buena... *Felicidad, sentido de la vida y vida buena constituyen un plexo de cuestiones relacionadas entre sí.* Conviene recordar aquí, de entrada, que la mayoría de los autores contemporáneos que se adentran en este bosque de cuestiones parece llegar a algunas conclusiones similares: una vez nuestras necesidades físicas básicas están cubiertas, más cosas materiales no logran aumentar nuestra felicidad. Cabe cifrar dos modos básicos de existencia en tener o ser, y el segundo debería prevalecer sobre el primero, diríamos en los clásicos términos de Erich Fromm… Según la mayoría de estas indagaciones contemporáneas, *la amistad, los vínculos familiares, la autoaceptación y el sentido en nuestras vidas* serían los principales factores determinantes de nuestra felicidad.

NUESTRA PERSPECTIVA

Si hubiera que resumir brevemente la perspectiva desde la cual hemos trabajado en este libro, cabría indicar tres rasgos. En primer lugar, *naturalismo*. Los seres humanos somos seres naturales, finitos y vulnerables (y no, pongamos por caso, almas eternas encerradas en la prisión de un cuerpo corruptible). Es importante saber qué clase de seres somos (la pregunta antropológica) a la hora de examinar las condiciones de una posible vida buena.

En segundo lugar, *inmanencia*. Nuestro horizonte es terrenal (y no supraterrenal o trascendente). Con ello, ya estamos descartando algunas prestigiosas concepciones tradicionales de la felicidad (por ejemplo, como bienaventuranza en un más allá después de la muerte). Podríamos sintetizar ese "naturalismo de la inmanencia" en un *materialismo* bien entendido (quiero decir, materialismo más en el sentido de Marx que en el de Madonna):

> Lo que impide que el radical se desplome en la desesperanza política [descreyendo de las posibilidades de transformación] es el materialismo. Por tal entiendo la creencia según la cual la mayor parte de la violencia y la injusticia es el resultado de fuerzas materiales, y no de las predisposiciones viciosas de los individuos. Corresponde a ese materialismo, por ejemplo, no esperar que las personas que padecen privación y opresión se comporten como San Francisco de Asís. A veces sí lo hacen, pero entonces es el carácter inesperado en sí de dicha conducta lo que más nos impresiona. La virtud depende hasta cierto punto del bienestar material. [...] Lo opuesto al materialismo así entendido sería el moralismo: la creencia según la cual los actos buenos y los actos malos son absolutamente independientes de sus contextos materiales. [...] Los radicales no creen que transformar esos entornos signifique producir una sociedad de santos. Ni mucho menos. Hay razones de sobra (freudianas y de más clases) para creer que buena parte de la maldad humana sobreviviría incluso al más profundo de los cambios políticos. Todo materialismo auténtico que se precie como tal debe ser consciente de los límites de lo político y, con ello, de nuestra situación como especie material que somos (Eagleton, 2010: 146-147).

En tercer lugar, *continuidad entre ética y política.* Creo que la ética es no parcial ni circunstancialmente, sino de modo intrínseco, "ética social" y ética

política; y la política democrática —como defendieron Manuel Sacristán y Francisco Fernández Buey— puede pensarse como *ética de lo colectivo*. (Como se sabe, la *Ética nicomaquea* de Aristóteles trata de política, y la obra denominada *Política* se presenta como su continuación lógica.)

FELIZ, 'HAPPY', 'GLÜCKLICH', 'HEREUX'… 'EUDAIMON'

El campo semántico de la palabra "felicidad" varía en las diversas lenguas. En inglés "feliz" equivale a menudo a "contento" ("¿eres feliz con ese *pudding*?"), de ahí el dicho alemán *I am happy, aber glücklich bin ich nicht*. En francés o en polaco "felicidad" puede significar un azar oportuno: "*hereusement*, llegué a tiempo a la *Gare du Midi*" (Kolakowski, 2008: 42). Pero ¿de qué hablamos cuando hablamos de felicidad? Cabe distinguir dos sentidos principales:

1. A veces, hablamos de *sensación o sentimiento de felicidad*. "Me siento feliz" es un juicio indudablemente subjetivo, que remite a un sentimiento de satisfacción...
2. A veces de *vida lograda, plena o cumplida* (la *eudaimonía* griega, que suele traducirse simple pero equívocamente por "felicidad" sin más).

Eudaimonía es, en efecto, el término griego —crucial en todos los debates éticos de la Antigüedad— que suele traducirse por "felicidad". Etimológicamente remite a la cualidad de quien posee un buen *daimon* o espíritu protector. Alguien, por tanto, venturoso, bendecido por la fortuna.

La traducción usual al castellano es insatisfactoria en cuanto que *felicidad*, hoy en día, denota sobre todo una sensación subjetiva de satisfacción o placer. Se ve claramente que la palabra griega apunta hacia otra cosa si consideramos la máxima de Solón que dice: "No llames *eudaimon* a ningún hombre hasta que ha fallecido". *Eudaimonía* quiere decir más bien *vida*

cumplida, vida lograda: y decir de alguien que es *eudaimon* se asemeja a un juicio objetivo acerca de la totalidad de su vida.

EL PLACER: HEDONISMO

Sobre todo cuando hablamos de la felicidad como sentimiento subjetivo, surge enseguida la cuestión del placer. ¿Puede identificarse la vida feliz con la vida placentera? En la antigua Grecia, las dos principales escuelas filosóficas que defendieron algo así —*hedonismo*, con más o menos matices— fueron los cirenaicos y los epicúreos.

Aristipo de Cirene, discípulo de Sócrates, fundó la *escuela cirenaica* que identificaba el bien con el placer. De los sofistas heredó una gnoseología escéptica: "Solo podemos estar seguros de las sensaciones". Consideraba incognoscibles las cosas tal como son en sí mismas, y por eso no podía sostener como ideal de vida la racionalidad y la búsqueda de la verdad. Por el contrario, era partidario de basar la vida en las sensaciones, único dato seguro. Si nos atenemos a lo que estas nos dicen, encontraremos —según Aristipo— que *el bien es el placer* y que solo este puede servir como medida para juzgar los demás valores.

Dice Aristipo que el placer es un "movimiento suave", a diferencia del *dolor*, que es un "movimiento áspero". Para conseguir el placer hace falta *sabiduría* y *prudencia*. Ellas señalan al hombre lo que le conviene, enseñándole a *evitar no solo el dolor sino también aquellos placeres que son causa de dolor.* Sobre esto último insistirá también Epicuro de Samos, para quien "principio y raíz de todo bien es el placer del vientre. Incluso los actos más sabios e importantes a él guardan referencia" (Epicuro, 1974: 151). En p. 73: "El mayor placer está en beber agua cuando se tiene sed y comer pan cuando se tiene hambre".

> Se podría calificar de "apolíneo" el talante de la felicidad buscada por Epicuro [...] como opuesto a esa imposible felicidad "dionisíaca", más romántica, basada en el intenso placer de un instante supremo. Es el placer limitado y cotidiano el que da sentido a la vida, no la nostalgia del paraíso desenfrenado (Carlos García Gual y

Eduardo Acosta en su edición de Epicuro, 1974: 73).

Para Epicuro, la *eudaimonía* no es otra cosa que la *ausencia de dolor físico* (que generalmente es breve y provisional) junto con un *estado de ánimo libre de cualquier turbación o pasión* (*ataraxia*). Recordemos asimismo el célebre *tetrapharmakon* del pensador de Samos, la "cuádruple medicina": "no temer a los dioses, no temer a la muerte, tender hacia el placer, huir del dolor" (*Máximas capitales,* 1-4).

CRÍTICA DEL HEDONISMO SIMPLE

Aristóteles muestra una muy matizada posición respecto al placer (*hedoné*). Este es para el Estagirita en su *Ética nicomaquea* —abreviaremos EN— *perfección de la actividad* (EN, X, 4). "El placer perfecciona la actividad, no como la disposición que le es inherente, sino como cierta consumación a que ella misma conduce, como la juventud a la flor de la vida. Por consiguiente, siempre que lo que se piense o se percibe por los sentidos sea como debe, y lo sea igualmente la facultad que juzga o contempla, se dará en la actividad el placer" (EN, 1174b). Como indica Pierre Aubenque, en el libro X de la EN:

> Aristóteles se entrega a la demostración, contra Eudoxio, de que el placer no es el bien soberano, pero también —esta vez contra Espeusipo— que el placer no debe excluirse de la definición de felicidad. [...] El placer no es un proceso (*genesis*) y, por consiguiente, algo indeterminado, sino que es un acto (*energéia*) o, más precisamente, un exceso de acto que se añade "como la juventud a su flor", a toda actividad perfectamente conseguida en su género. El placer no es, por consiguiente, la felicidad, pero la acompaña legítimamente (Aubenque, 1984: 234).

Convengamos entonces con Aristóteles —y otros, claro— en que, aunque los goces y placeres forman parte de una vida lograda (*eudaimonía*), esta no equivale sin más a "vida placentera". En cualquier caso: resulta crucial si mi placer (o mi florecimiento personal como *eudaimonía*) se paga con el sufrimiento (o el desmedro) de otros, o si no es así. Nunca somos individuos aislados, sino que —como solía recordar Ramón Fernández Durán— somos

interdependientes y ecodependientes.

El placer, los placeres: cuántos quebraderos de cabeza han dado a los filósofos, desde los antiguos griegos hasta hoy... En realidad bastaría una máxima sencilla: *ningún puritanismo, ningún sadismo.* Si fuéramos capaces de atenernos a eso...

EUDAIMONISMO ARISTOTÉLICO

Desechada la idea de "vida buena" como simple hedonismo, podemos considerar una idea aristotélica de *felicidad como florecimiento personal* (en el sentido de *desarrollo armónico de las capacidades propias*): y a esto cabe llamarlo *eudaimonismo* (véase "Capacidades esenciales y florecimiento de los vivientes", capítulo 4 de Riechmann, 2005a).

"La felicidad es una actividad, y no algo de que se dispone como una cosa que se posee. Ser feliz es vivir y actuar", escribe el Estagirita en la *Ética nicomaquea*. Pero ¿no convendrán todos en que el *eudaimon* ha de gozar de ciertos bienes? "Dividimos, pues los bienes en tres clases, los llamados exteriores, los del alma y los del cuerpo" (EN, 1098b), a saber:

1. Bienes externos: riqueza, honores, fama, poder...
2. Bienes del cuerpo: salud, placer, integridad...
3. Bienes del alma: la contemplación, la sabiduría...

Si aceptamos que la felicidad se halla en la actividad y no en algo que se tiene (hacer frente a tener), es obvio que ciertos bienes pueden ser una precondición de la felicidad, pero no identificarse con ella.

> Nadie discutirá aquella clasificación de los bienes según la cual son de tres clases: los externos, los del cuerpo y los del alma, y todos ellos tienen que poseerlos los hombres felices. Pues nadie podría considerar feliz al que no participa en absoluto de la fortaleza, ni de la templanza, ni de la justicia, ni de la prudencia, sino que teme hasta a las moscas que pasan volando junto a él, no se abstiene de los mayores crímenes

> para satisfacer su deseo de comer o de beber, sacrifica por un cuarto a sus más queridos amigos, y además es tan insensato y tan falso como un niño pequeño o un loco (Aristóteles, *Política,* 1323a).

El *eudaimon* de Aristóteles ha de poseer bienes de las tres clases: "...decimos que los del alma son los más importantes y los bienes por excelencia" (EN, 1098b). "Pero es evidente que la felicidad necesita también de los bienes exteriores […] pues es imposible o no es fácil hacer el bien cuando no se cuenta con recursos" (EN, 1091b). "La felicidad parece necesitar también de la prosperidad, y por esta razón algunos la identifican con la buena suerte" (EN, 1099b). "Pues uno que fuera de semblante feísimo […] no podría ser feliz del todo" (EN, 1099b).

FELICIDAD COMO ADECUACIÓN

Hay otra idea de felicidad (o quizás un componente de la noción de felicidad) que importa no olvidar: me refiero a la *felicidad como adecuación*. Jacques Schlanger la introduce distinguiendo cuatro sentidos en que puede predicarse de alguien que "es feliz":

1. Tiene buena suerte/no tiene mala suerte.
2. Posee una disposición natural para la felicidad, un talento.
3. Goza del sentimiento subjetivo de felicidad...
4. Disfruta de adecuación entre lo que es y lo que quiere ser.

> Es feliz quien vive como quiere vivir, como le conviene vivir, como le parece que debe vivir. Según esta acepción ser feliz no es un asunto de suerte, ni de disposición, ni de sentimiento, sino de adecuación entre lo que se es y lo que se quiere ser. Ser feliz por adecuación no significa ignorar los problemas, las preocupaciones, las molestias, las enfermedades y las desgracias; tampoco significa no ser consciente de lo que ocurre alrededor, insensible a los males del otro [...]. Adecuación no quiere decir sumisión [...]. Vivir una vida digna en un mundo digno implica precisamente no aceptar la indignidad, ni para uno mismo ni para los demás. Es feliz en este sentido el que vive, actúa y piensa de acuerdo consigo mismo y con su mundo (Schlanger, 2004: 14).

Notemos: “de acuerdo consigo mismo y con su mundo”, no con “el mundo”. Vivir en ese acuerdo consigo mismo no implica renunciar a transformar un mundo lleno de sufrimiento e injusticia. En esta idea de felicidad como adecuación es importante: a) la *autoaceptación* y b) cierto *equilibrio entre expectativas y logros*.

El hombre no es un ser para la muerte, me parece haber leído en Lezama Lima: es un ser para la resurrección. Contra Heidegger, tiene razón Lezama, quien nos recomienda inteligentemente que nos centremos en lo que tenemos, no en lo que nos falta:

> Píndaro dijo: *¡No busques lo imposible, sino agota* [el campo] *de lo posible!* Siempre he estado alegremente convencido de que la felicidad está en poner énfasis en lo que se tiene y en olvidarse de lo que no se tiene (Lezama Lima, 2001: 68).

En efecto, si tu idea de la felicidad son las bodas del cielo y del infierno consumadas en éxtasis de recuperación de la unidad primigenia, con gran redoble de timbales y tambores, lo tienes difícil. Pero si se trata —por ejemplo— de una hamaca tendida bajo la sombra de un árbol, donde tomar una bebida fresca en medio de los calores del verano, parece más viable llegar a ser feliz... (Santos Píndaro y Epicuro, patronos de lo posible, ¡iluminad nuestros caminos!)

Reparemos en que la *eudaimonía* de Aristóteles es muy exigente: precisa abundancia de recursos (bienes externos), consiste en el ejercicio sin trabas de la *areté* (excelencia o virtud) perfecta, se realiza en redes sociales vigorosas tramadas por la *filía*... Frente a esta concepción ambiciosa, la felicidad epicúrea nos parece casi minimalista. La idea de la felicidad como adecuación es básicamente epicúrea: “Si quieres hacer rico a Pitocles, no aumentes sus riquezas sino limita sus deseos” (Epicuro, 1974: 153).

‘BIENES NEGATIVOS’

El misógino y misántropo Schopenhauer, aquel campeón del pesimismo

metafísico, desliza a menudo —entre sus a veces cargantes parrafadas sobre la insufrible miseria del mundo— observaciones importantes. Una de ellas:

> Experimentamos el dolor pero no la ausencia de dolor. Sentimos el cuidado pero no la ausencia de cuidado. El temor pero no la seguridad. Experimentamos el deseo y el ansia como sentimos la sed y el hambre. Pero apenas satisfechos, todo ha concluido, como el bocado que una vez tragado deja de existir para nuestra sensación. Salud, juventud y libertad, los tres bienes mayores de la vida mientras los poseemos, […] no los apreciamos sino después de perderlos, porque también son bienes negativos (Schopenhauer, 2009a: 30 y 2009b: 164-165).

Insistir en esta cuestión resulta importante, pues *los seres humanos nos habituamos rápidamente a las mejoras y pasamos a darlas por sentadas*. Los avances culturales, sociales o técnicos se convierten simplemente en parte del paisaje: dejamos de verlos (excepto si de repente nos faltan, claro está). Algunos investigadores, por ejemplo, han estimado el periodo de tiempo que nos dura la alegría de haber ganado la lotería: parece que aproximadamente un año (Brickman, Coates y Janoff-Bulman, 1978). Después, el premiado/a se acostumbra a su nuevo nivel de riqueza, e incluso podrá sentirse desdichado si pasa a compararse con los más ricos que él/ella, cuyo nivel de vida y bienes de prestigio ahora conoce... Por eso, no perder la capacidad de sorpresa, disfrutar de lo cotidiano que ya tenemos y *luchar contra los mecanismos de habituación* (mediante tácticas de extrañamiento que, sin ir más lejos, los poetas conocen bien en el terreno lingüístico y existencial donde se mueven) es un buen consejo para quienes tratan de vivir bien.

Pues una de las claves de la vida buena es sin duda esta: *tomar conciencia de los "bienes negativos" y ser capaces de disfrutar de ellos en positivo*. En efecto: ¿por qué la alegría de caminar solo habría de hacerse patente al ya confinado en silla de ruedas, en forma de nostalgia y arrepentimiento? En el quinto paseo de sus *Ensoñaciones del paseante solitario* meditaba Jean-Jacques Rousseau: "El sentimiento de la existencia despojado de cualquier otro afecto es por sí mismo un sentimiento precioso de contento y de paz, que bastaría, él solo, para volver esta existencia cara y dulce a quien supiera

alejar de sí todas las impresiones sensuales y terrenas que sin cesar vienen a distraernos y turbar aquí abajo la dulzura". Y con ánimo muy similar, don Gregorio Marañón:

> En Toledo, en el retiro de los Cigarrales, en su soledad llena de profundas compañías, he sentido esa plenitud maravillosa escondida en lo más íntimo de nuestro ser, que no es nada positivo, sino más bien ausencia de otras cosas; pero una sola de cuyas gotas basta para colmar el resto de la vida. Se llama esa plenitud inefable: felicidad (cita grabada en la pared de la estación de Metro "Gregorio Marañón", en Madrid).

Disfrutar de estar vivo. Disfrutar del frío en invierno y del calor en verano; del sol en los días soleados, de la lluvia en los lluviosos, de la rara aparición de la nieve; disfrutar de poder caminar, leer, beber agua, amar un cuerpo que nos ame. Disfrutar de la ausencia de dolores, de la honda sensación de mera existencia…

MÁS ALLÁ DE LA FELICIDAD COMO TENER:

LA FELICIDAD COMO SER Y ACTUAR

Lo que llamamos *calidad de vida* (que algo tiene que ver con la felicidad, claro) incluye componentes tanto materiales como inmateriales, y puede pensarse con ayuda de la consagrada terna *tener/amar/ser*. Donde al *tener* pertenecen las condiciones objetivas de vida como alimentación, vivienda, educación, ingresos, salud, condiciones de trabajo, etc.; al *amar*, las relaciones personales, la integración social, la participación, etc.; y al *ser*, las cuestiones de autorrealización, potenciación de capacidades, arte y cultura, etc.

Cabría incluso ir más allá de la terna. "Hay que dejarse ir por la vida igual que un corcho por la corriente de un arroyo." ¿De qué apólogo taoísta dirían ustedes que provienen estas palabras, que nos animan a "fluir" dentro de la corriente de la vida? Bueno, en realidad el consejo es del pintor impresionista francés Pierre-Auguste Renoir (y nos lo recuerda Gustavo Martín Garzo, uno

de los escritores españoles más sabios). Aunque esta clase de sabiduría existencial esté muy presente en corrientes de pensamiento oriental como el taoísmo o el budismo, no necesitamos peregrinar hacia el Este para dar con ella: también alienta en tradiciones occidentales (a menudo minoritarias).

En suma, un adecuado nivel de vida (que incluya al menos la satisfacción de las necesidades básicas) forma parte de la calidad de vida, pero esta no se agota ni mucho menos en aquel. (Puede valer la pena releer el clásico de Erich Fromm *¿Tener o ser*? 1978; así como Nussbaum y Sen, 1993.)

(ANTI)CAPITALISMO Y FELICIDAD

La producción más importante para el capitalismo es la *producción de insatisfacción*. Para evitar que se sature la demanda, poniendo en riesgo la venta continuada de mercancías —y con ella la acumulación de capital—, hay que organizar la insatisfacción: por esta razón es el capitalismo un enemigo declarado de la felicidad (que algo tiene que ver con un epicúreo equilibrio entre logros y expectativas). Y por ello *los partidarios de la felicidad humana no pueden ser sino anticapitalistas*.

> En lo que respecta a la riqueza, vivimos en una civilización que niega religiosamente que aquella sea un fin en sí misma, pero que en la práctica la trata como si lo fuera. Una de las acusaciones más contundentes que cabe formular contra el capitalismo es la de que nos obliga a invertir la mayor parte de nuestras energías creativas en asuntos que, en el fondo, son puramente utilitarios. Los medios de la vida se convierten en su fin. La vida acaba consistiendo en un despliegue de la infraestructura necesaria para vivir. No deja de ser asombroso que, en pleno siglo XXI, la organización material de la vida siga ocupando el lugar preeminente que ya ocupaba en la Edad de Piedra (Eagleton, 2008: 189).

Decía Aristóteles: "Es probablemente absurdo hacer al *eudaimon* solitario, porque nadie querría poseer todas las cosas a condición de estar solo; el ser humano es, en efecto, un animal social, y naturalmente formado para la convivencia" (*Ética a Nicómaco*, 1169b). Pero precisamente ese absurdo antropológico es el que propone el capitalismo como ideal de vida: poseer

todas las cosas, a cambio de estar solo.

El capitalismo deteriora las posibilidades de vida buena sobre la Tierra por varias vías, algunas de las cuales son harto conocidas:

1. *El agotamiento de los recursos naturales, el deterioro de los ecosistemas, la destrucción de diversidad biológica y la amenaza de un vuelco climático* merma las posibilidades no ya de vida buena, sino de simple vida humana sobre la Tierra.
2. Los procesos simultáneos de: a) privatización de los bienes comunes, b) mercantilización generalizada, c) proletarización y salarización creciente de la población mundial y d) exclusión socioeconómica de vastas masas humanas (en una "sociedad de mercado" solo cuenta la demanda solvente) conducen a que *los bienes básicos que deben proporcionar el fundamento para una vida buena estén fuera del alcance de cientos de millones de personas*.
3. *La dinámica de concentración del poder y la riqueza en pocas manos exacerba las desigualdades y con ello mina las posibilidades de vida buena* (pues existe una conexión estrecha entre igualdad social y bienestar humano: más abajo insistiré sobre ello).
4. Una antropología y sociología erróneas (individualismo posesivo del *Homo economicus*) desencaminan gravemente al ser humano.

Sin embargo, otros aspectos de la incompatibilidad entre capitalismo y vida buena probablemente son menos conocidos. En ellos me centraré a continuación.

LO QUE EL SISTEMA (PRODUCTIVISTA-CONSUMISTA) PROPONE COMO FELICIDAD

Se puede esbozar así: los seres humanos como empresas unipersonales (cada uno su propia marca, *the brand called you*). La felicidad como consumo siempre creciente de mercancías y servicios mercantilizados. Y cuanto más

crecimiento del PIB, y cuanto más dinero, mejor...

En la ontología capitalista solo existen empresas y consumidores. Los trabajadores no existen, no existe la naturaleza, no existen los ciudadanos y ciudadanas. Alberto Moravia —lo recuerda Paolo Cacciari— comparó al consumidor moderno con uno de esos organismos muy simples que solo tienen boca, intestino y ano. "La civilización del consumo es *excrementicia*. La cantidad de excrementos expulsada por el consumidor es, en efecto, la mejor prueba de que el consumidor ha consumido."

Por descontado, no es que el consumo sea en sí algo malo... Todos hemos de consumir para sobrevivir, y niveles suficientes de consumo —recordemos los *bienes externos* de Aristóteles— constituyen requisitos indispensables para la vida buena. Pero *el consumo se convierte en una amenaza para el bienestar de la gente —y la salud del planeta— cuando se transforma en un fin en sí mismo*, y pasa a ser el objetivo supremo de la vida de una persona o la medida con que se evalúa el éxito de la política.

La espantosa tragedia de nuestra época: hoy existen mejores condiciones que nunca para que todos y todas —cada uno de los 7.000 millones de habitantes de nuestro planeta— puedan vivir una vida buena y, sin embargo, la mayoría se ve excluida de ella, y los niveles de desigualdad social —aberrantes e históricamente inauditos— siguen creciendo cada vez más. Junto con la crisis ecológica mundial, este es el gran fracaso de la Ilustración, estas son las "promesas incumplidas" de la Modernidad.

UN MECANISMO TANTÁLICO

Fred Hirsch mostró que *las expectativas y promesas de felicidad creadas por las sociedades capitalistas de consumo son intrínsecamente engañosas*, porque se frustran necesariamente a sí mismas (y precisamente este fracaso autoinducido es un motor importante del enorme dinamismo de este sistema económico).

La imagen más adecuada a la realidad podría ser en este punto la del *suplicio de Tántalo*, aquel mitológico rey griego a quien los dioses habían

condenado a padecer hambre y sed sumergido en agua fresca hasta las barbas y rodeado de apetitosos manjares: apenas el desdichado abría la boca para degustar lo uno o lo otro, agua y manjares se desvanecían. ¿Cuál es el mecanismo tantálico de la sociedad de consumo? Hirsch distingue entre *dos tipos de bienes: materiales y posicionales*. Los *bienes materiales* sirven para la satisfacción de necesidades materiales directas. En cambio, los *bienes posicionales* —aunque en parte sean también de naturaleza material— sirven en primer lugar para la satisfacción del deseo de prestigio, estatus social, reconocimiento, admiración, etc.

El asunto crucial es que, mientras que con los bienes materiales puede superarse la escasez y lograrse cierta saturación de forma relativamente rápida a través del crecimiento de la economía y de la productividad del trabajo, con los bienes posicionales ello es imposible por definición: lo que está en juego *no es la escasez absoluta, sino la ventaja posicional*. El bien posicional tiene para el individuo exactamente tanto valor como la ventaja que le proporciona frente a los demás.

Una consecuencia importante de esta carrera tras los bienes posicionales —interminable por definición, ya que lo que logramos se desvaloriza por el hecho de lograrlo, y vuelta a empezar— es la creciente devastación ambiental, así como el daño anímico creciente de quienes participan en ella. Un buen ejemplo de dinámica autofrustrante en este sentido lo proporciona el juego recíproco entre la creciente construcción de carreteras y la creciente motorización de la población. Más coches exigen más carreteras que favorecen el uso de más coches que colapsan las carreteras existentes y exigen otras nuevas, etc., con sucesivos ciclos en niveles cada vez más altos de destrucción ambiental, enajenación social y atasco automovilístico generalizado.

De alguien que participa en un juego en el que solo puede perder, ¿no diríamos que es tonto de remate? Hay que desactivar los mecanismos perversos de la autofrustrante carrera tantálica en pos de bienes posicionales.

NECESITAMOS REDUCIR LAS DESIGUALDADES SOCIALES

Si —como sugiere abundante investigación sociológica y psicológica— la sensación subjetiva de felicidad o bienestar, una vez superados ciertos mínimos (a los que para abreviar llamamos *necesidades básicas*), no tiene que ver con el nivel absoluto de consumo material, sino que más bien está relacionada con la posición relativa de uno mismo en comparación con los demás, y con la calidad de los vínculos sociales... entonces los interesados en la felicidad humana (y en la liberación social y en la sustentabilidad ecológica) han de promover vigorosamente *una estrategia de reducción de las desigualdades sociales.*

No somos suficientemente conscientes del peso que la *comparación constante con los otros* (en los "simios supersociales" que somos los seres humanos) adquiere en nuestra sensación de satisfacción o felicidad subjetiva. Los sociólogos saben que los individuos se conducen y juzgan el mundo social no solo en relación con los miembros del grupo propio inmediato, sino en relación con los demás. Los *grupos de referencia* (grupos ajenos respecto de los cuales orientamos nuestra conducta, según Robert K. Merton) pueden ser de dos signos diferentes: serán *grupos de referencia positivos* si se los ve como portadores de normas, valores y formas de vida que se desean. (Así, por ejemplo, el "nuevo rico" se esfuerza por ser admitido en la "alta sociedad" que toma como grupo de referencia positivo.) Por el contrario, serán *grupos de referencia negativos* cuando el sujeto los concibe como portadores de valores, normas y formas de vida que hay que evitar. (El mismo "nuevo rico" puede considerar a su grupo de origen como grupo de referencia negativo y pensar que es vulgar y degradante.) En cuanto grupos sociales valorados positivamente a los que a la gente le gustaría pertenecer, los grupos de referencia influyen sobre las personas modificando sus opiniones, actitudes, marcos de referencia y estilos de conducta (Giner, Lamo de Espinosa y Torres, 1998: 337).

La sociología también elaboró el concepto de *privación relativa* a partir del

clásico estudio *The American Soldier* en 1949. El hallazgo clave, en este trabajo de S. Stouffer y sus coautores, fue que la satisfacción de los soldados dependía de su comparación con otros. La clave del descontento es *la brecha entre las expectativas y la realidad*, más que la privación absoluta (Giner, Lamo de Espinosa y Torres, 1998: 600). Por ejemplo, tras la llamada "reunificación alemana" (en realidad: anexión de la República Democrática Alemana por la República Federal) los niveles de satisfacción que manifestaban los habitantes del Este bajaron considerablemente respecto a la etapa anterior, pese a que en general los ingresos eran mayores y las posibilidades de consumo aumentaron: sin embargo, la comparación con la zona occidental del nuevo país arrojaba un saldo desfavorable...

> En las anónimas sociedades contemporáneas los bienes de consumo se han quedado casi como los únicos medios para decir quiénes somos y para situarnos socialmente. […] Los bienes son símbolos. Todos nosotros, una vez satisfechas las necesidades de primerísima supervivencia, no consumimos porque nos interesen los bienes en sí mismos, sino porque se refieren a alguna otra cosa. Bajo su envoltorio normalmente se esconden personas, relaciones humanas (Luigino Bruni, *L'economia, la felicità e gli altri,* citado en Cacciari, 2010: 67).

Los seres humanos nos acostumbramos rápidamente a un nuevo nivel de vida más elevado, con lo que la satisfacción que produce un ascenso social o económico tiene una duración limitada por tal habituación.

Además, recientes y rigurosos trabajos de análisis empírico han desvelado *múltiples nexos entre desigualdad e infelicidad.* El éxito material en términos convencionales (es decir, un elevado PIB por cabeza) va acompañado por un claro fracaso social en las sociedades con mayores desigualdades, y el coste de la desigualdad en términos de infelicidad es enorme (Wilkinson y Pickett, 2009). Por todo lo anterior, solo cabe plantear una disminución del consumo en los países sobredesarrollados, un modelo de austeridad no represiva, planteando al mismo tiempo *la redistribución del ingreso y la cuestión de la propiedad* (Lintott, 1996; Ropke, 1996).

EFECTOS DE UMBRAL

Estudios como la Encuesta Mundial de Valores —con investigación demoscópica realizada entre 1990 y 2000 en más de 65 países, orientada a indagar el grado de felicidad subjetiva de la población— registran un fenómeno interesante. Los ingresos medios (el PIB per cápita) y ese nivel de felicidad subjetiva suelen aumentar en paralelo *hasta un umbral de unos 13.000 dólares de ingresos anuales*, en términos del valor adquisitivo de 1995 (Inglehart y Klingemann, 2000: 171).

A partir de esa cifra, las dos curvas se desacoplan: el aumento de ingresos proporciona un incremento muy limitado de lo que se vive como felicidad (se trata de la llamada "paradoja de Easterlin", que este economista ya señaló en los años setenta del siglo XX, analizando cómo en la posguerra de la Segunda Guerra Mundial, en apenas dos décadas, Japón pasó de ser un país devastado a una potencia económica mundial… al mismo tiempo que, según la investigación demoscópica, la satisfacción de los japoneses con su vida disminuía constantemente). La correlación entre ingresos y niveles de satisfacción vital desaparece en cualquier caso a partir de los 18.000 dólares anuales. Presumiblemente porque entonces las necesidades básicas están cubiertas y, en cambio, son otros elementos más "cualitativos" los que resultan más decisivos para la vida buena de la gente. Obviamente, ese umbral se sitúa bastante por debajo del nivel medio de ingresos de la mayoría de los países "desarrollados".

> Los estudios realizados señalan una y otra vez que las personas felices suelen tener unas relaciones humanas sólidas, sienten que controlan su propia vida y disfrutan de buena salud y de un trabajo donde se sienten realizadas. Todos estos factores están cada vez más amenazados en las sociedades industriales, con su acelerado ritmo de vida, en las que la gente intenta a menudo compensar la carencia de motivos genuinos de felicidad con un creciente consumo (Gardner y Assadourian, 2004: 299).

Como dice el psicólogo de la UNED Enrique G. Fernández Abascal, "mis hijos tienen todas las videoconsolas y no son más felices de lo que lo era mi padre, que jugaba con una cuerda y una caja de cartón en la calle: tenían

menos medios, pero los niveles de felicidad eran parecidos" (citado en Salomone, 2008: 26).

Por lo demás, también en lo que se refiere al uso de la energía aparecen esos efectos de umbral. Un *acceso suficiente a la energía exosomática* contribuye decisivamente, sin duda, al bienestar de las personas. Existe por ejemplo una correlación fuerte entre el Índice de Desarrollo Humano (IDH) de NN UU y el uso de energía... *aunque por debajo de cierto umbral.* A partir de cierta cantidad de energía esa correlación desaparece: *el despilfarro del sobreconsumo no contribuye al aumento del bienestar.*

Dos importantes estudiosos suecos, tras evaluar un montón de información científica, concluyen que la relación entre consumo de bienes y satisfacción derivada de los mismos no es lineal, sino una curva del tipo "U" invertida: después de alcanzar cierto umbral de saturación, continuar el consumo se torna contraproducente. Un refrán sueco viene a decir que "demasiado y demasiado poco lo estropean todo" (Backstrand e Ingelstam, 2006). Comentando estudios de esta clase, Zygmunt Bauman afirma que:

> Estos hallazgos sugieren que, contrariamente a la promesa superior [promesa de felicidad instantánea y perpetua a través del consumo] y a la creencia popular, el consumismo no es ni un síntoma de felicidad ni una actividad que pueda asegurarnos su consecución. El consumo, considerado en los términos de Layard como "yugo hedonista", no es una máquina patentada que arroja un cierto volumen de felicidad al día. La verdad parece ser más bien todo lo contrario: como se desprende de los informes escrupulosamente reunidos por los investigadores, someterse al "yugo hedonista" no consigue aumentar la suma total de satisfacción en los sujetos. La capacidad del consumo de aumentar la felicidad es bastante limitada, pues no resulta fácil extenderla más allá del nivel de satisfacción de las "necesidades básicas" (distintas de las "necesidades del ser" definidas por Abraham Maslow). Y cuando se trata de esas "necesidades del ser" o de "autorrealización", según Maslow, el consumo demuestra ser, la mayoría de las veces, francamente inoperante en cuanto "factor de felicidad" (Bauman, 2007: 68).

EL INCREMENTO DEL PIB NO DA LA FELICIDAD

La conclusión del economista y "científico de la felicidad" Richard Layard es

que el aumento del consumo "ha proporcionado cierto aumento de felicidad, incluso en los países ricos. Pero este plus de felicidad ha quedado anulado por una miseria mayor, producida por la pérdida de armonía de las relaciones sociales" (Layard, 2005: 34). Por consiguiente: en el mundo del *sobredesarrollo*, un incremento adicional del PIB (vale decir: aún más compraventa de bienes y servicios mercantilizados) no trabaja a favor de la vida buena de la gente.

Obviando las cuestiones distributivas (que, sin embargo, son muy importantes: ¿a quién aprovecha realmente esa "creación de riqueza" en nuestros países ricos, donde las desigualdades son grandes y no están reduciéndose?), lo cierto es que la falta de tiempo, el incremento de las "enfermedades de la riqueza" (obesidad, patologías causadas por el estrés, depresión), la pobreza de vínculos sociales, la baja calidad de la vida política y la devastación de la naturaleza merman las posibilidades de vida buena para la gente.

Por eso, *hemos de rechazar la concepción capitalista del bienestar* (que lo identifica con el consumo de cantidades crecientes de bienes y servicios mercantilizados). Hay que convenir con Manfred Linz en que debemos describir el bienestar como *un compuesto de tres elementos: riqueza en bienes, riqueza en tiempo y riqueza relacional*.

> La riqueza en bienes y la riqueza en tiempo no precisan de demasiada aclaración. La riqueza o bienestar relacional se orienta al espacio social donde me muevo, e intenta lograr situaciones en las cuales me sienta acogido, reconocido; situaciones en las que las relaciones sociales sean satisfactorias y tenga para esas relaciones atención y tiempo suficiente. El aspirar a cada vez más bienes, a cada vez más cantidades de todo lo que me pueda permitir, suele ir en detrimento del tiempo libre y de las relaciones logradas. Y cuando me importa demasiado lo que desearía poseer, eso menoscaba la satisfacción derivada de disponer de mi propio tiempo y vincularme con otras personas (Linz, en Riechmann, 2007: 12).

En fin: la plaza del mercado está llena de charlatanes y sacamuelas que

ofrecen sus recetas para la felicidad, pero en realidad la indicación principal que puede darse es la siguiente: cuide usted, amigo mío, sus vínculos sociales (en el amor, en el trabajo, en la familia, en el círculo de amigos, en la militancia política, en la asamblea de ciudadanos) en vez de tratar de comprar cantidades crecientes de mercancías. Es hora de hablar con más detalle del vínculo social.

'PHILÍA'

La investigación contemporánea sobre la felicidad, desde la psicología y las ciencias humanas, redescubre y afianza una antigua propuesta de Aristóteles y Epicuro: *una clave esencial son los vínculos sociales satisfactorios.* En griego esto se dice *philía*: un concepto de amistad que en los dos filósofos mencionados tenía una dimensión política evidente.

"La amistad es lo más necesario de la vida: sin amigos nadie querría vivir, aunque poseyera los demás bienes", leemos en la *Ética a Nicómaco*. Y Epicuro remacha: "De todos los bienes de los cuales se nutre la sabiduría para la felicidad de la vida, el mayor —con diferencia— es la adquisición de la amistad". *Supuesta la satisfacción de las necesidades básicas* —ninguno de los dos pensadores griegos citados ignoraba esta circunstancia—, la clave de la felicidad humana está en *la calidad del vínculo social*.

Chris Peterson, catedrático de psicología en la Universidad de Michigan e investigador sobre la felicidad humana, indica que el aumento de las depresiones en el mundo occidental probablemente tiene que ver con la soledad y la pobreza de nexos sociales:

> Hago hincapié continuamente en la necesidad de relacionarse socialmente. Creo que las personas en el mundo occidental están más solas de lo que podían haber estado en generaciones anteriores [...]. En los EE UU las investigaciones muestran que han aumentado las depresiones en las últimas generaciones, en prácticamente todos los grupos, pero hay una excepción. ¿Sabe quiénes son los Amish? ¡No tienen depresiones! (Peterson, 2008: 22).

El capital quiere hacernos creer que somos lo que vendemos. Pero *somos lo*

que regalamos. La promesa —fraudulenta— del sistema es que nos hará felices y más humanos la posesión del coche nuevo y el acceso al campo de golf. Y la realidad —que conocemos en el fondo de nuestro corazón, y que confirma la ciencia, desde la psicología social hasta la neurología, pasando por diversas especialidades sociológicas— es que *lo que nos dará plenitud es la construcción de lazos ricos y sólidos con nuestros congéneres* (humanos y no humanos).

CONTRA LA 'HYBRIS'

La doctrina aristotélica del justo medio (*mesotés*), según Bertrand Russell, resulta poco excitante, pero es verdadera (Russell, 2003: 217). Hemos de intentar mantenernos en el justo medio, evitando los vicios que resultan de un defecto o un exceso.

> No se trata de deshacerse de toda emoción o pasión provocadas por sucesos o incidentes hijos del azar, sino de controlar las pasiones de acuerdo con una regla primordial: busca el término medio, busca en la vida el comedimiento (Kolakowski, 2008: 44).

Ahora bien, ¡una cosa es decirlo y otra hacerlo! La desmesura humana (que los griegos antiguos llamaron *hybris*, y los cristianos, pecado original) no es algo episódico ni secundario en nuestra vida: más bien parece pertenecer a la misma naturaleza de un animal lingüístico como lo somos nosotros.

> Nuestra condición de "caídos" tiene que ver con el sufrimiento y la explotación que acarrea inevitablemente la libertad humana. Radica en el hecho de que somos animales contradictorios, pues nuestros poderes creativos y destructivos emanan más o menos de la misma fuente. El filósofo Hegel creía que el mal florecía a la par que la libertad individual. Una criatura dotada de lenguaje puede expandir mucho más allá el restringido radio de acción de las criaturas no lingüísticas. Adquiere, por así decirlo, poderes divinos de creación. Pero como la mayoría de las fuentes potentes de invención, estas capacidades son también sumamente peligrosas. Un animal así corre el peligro constante de desarrollarse demasiado rápido, sobrepasarse a sí mismo y acabar quedándose en nada. La humanidad tiene un cierto elemento potencial de

> autofrustración o autoperdición. Y eso es lo que el mito bíblico de la Caída se esfuerza por formular, pues Adán y Eva emplean sus poderes creativos para deshacerse a sí mismos. El ser humano es el Hombre Fáustico, de ambición demasiado voraz para su propio bienestar y eternamente impelido más allá de sus propios límites por el reclamo de lo infinito. Esta criatura hace el vacío a todas las cosas finitas en su arrogante relación amorosa con lo ilimitable. Y como el infinito es una especie de nada, el deseo de esa nada constituye una expresión de [...] la pulsión de muerte freudiana (Eagleton, 2010: 37).

Con el lenguaje y la cultura salimos —a medias— fuera del mundo natural, lleno de mecanismos de homeostasis y autorregulación: se vuelven posibles todos los excesos, todas las desmesuras.

> En comparación con esa estable eficiencia [de la naturaleza], la inteligencia humana resulta mercurial e inquietante. Estamos impulsados por necesidades y expectativas inagotables. Nuestra inteligencia es una maquinaria hiperbólica. No queremos simplemente sobrevivir, como quieren el mejillón y la gallina, sino que queremos vivir, convivir, crear, liberarnos, superarnos, en una palabra, *supervivir*. Esto no quiere decir vivir por encima de nuestras posibilidades, lo que sería quimérico, sino vivir *por encima de nuestras realidades*, o sea, vivir dirigidos por la posibilidad, que es irreal, inventada, fantaseada (Marina, 2010: 22).

El ser humano es, constitutivamente, un ser desequilibrado: pero el capitalismo potencia esto hasta el infinito —exactamente lo contrario de lo que debería hacer un sistema socioeconómico aceptable—. En la cultura de la *hybris* que hoy prevalece, necesitamos recordarlo más que nunca. Las instituciones que necesitamos deben servir para reequilibrar, no para desequilibrar más aún al ya desequilibrado.

> Lo infinito (el inacabable impulso por obtener beneficios, la marcha incesante del progreso tecnológico, el poder permanentemente creciente del capital) siempre corre el riesgo de aplastar y ahogar a lo finito. El valor de cambio —que, como bien reconoció Aristóteles, es potencialmente ilimitado— prevalece sobre el valor de uso. El capitalismo es un sistema que necesita estar en perpetuo movimiento simplemente para mantenerse donde está. La transgresión constante forma parte de su esencia. [...] El capitalismo no es la causa de nuestra situación de "caída", como tienden a imaginar los izquierdistas más ingenuos. Pero, de todos los regímenes humanos, es el que más

> exacerba las contradicciones incorporadas en un animal lingüístico (Eagleton, 2010: 38).

El lenguaje y la cultura nos desequilibran: son también lo único que puede reequilibrarnos. Donde no resulta ya posible una homeostasis natural, la inmensa potencia de lo simbólico puede sustituirla por una homeostasis cultural: lo sabemos tanto por la historia y la etnografía (que nos aportan múltiples testimonios de sociedades "reequilibradas") como a través del análisis teórico (traté este asunto, en términos de "racionalidad ecológica", en el capítulo 2 de Riechmann, 2009). Como sugería hace más de tres decenios Manuel Sacristán, "hemos de reconocer [en la era de la crisis socioecológica global] que nuestras capacidades y necesidades naturales son capaces de expansionarse hasta la autodestrucción. Hemos de ver que somos *biológicamente* la especie de la *hybris*, del pecado original, de la soberbia, la especie exagerada" (Sacristán, 1987: 10). Y por eso "la operación del agente revolucionario tendrá que describirse de un modo mucho menos fáustico y más inspirado en normas de conducta de tradición arcaica. Tan arcaica que se pueden resumir en una de las sentencias de Delfos: *de nada en demasía*" (Sacristán, 1987: 13). Tan arcaica que no está de más seguir escuchando al viejo Solón: "Les aguardan muchos sufrimientos a causa de su desmesura [*hybris*], pues no saben frenar el hartazgo ni moderar la alegría..." (*Elegías*, III, 8). Con los recursos del lenguaje y la cultura, hemos de aprender a frenar el apetito de mercancías y moderar el exceso de entusiasmo por lo superhumano.

El gran cometido de lo que podemos llamar la "fábrica social" —la construcción colectiva de una socialidad decente— es equilibrar al desequilibrado. Si nos dedicamos —como lo hace la desbocada maquinaria capitalista— a desequilibrarlo aún más, estamos perdidos.

En sendos pasos de sus diálogos *Gorgias* y *República*, escritos hace veinticuatro siglos, Platón argumenta que el ser humano que no es capaz de poner límites a sus deseos será infeliz, pues los deseos ilimitados nunca podrán satisfacerse. Para seres finitos, frágiles e imperfectos hay una conexión no solo conceptual entre autocontención y posibilidades de vida

lograda. Haríamos bien en recuperar esta porción de antigua sabiduría griega.

PODER Y FELICIDAD

"¿Qué es la felicidad? El sentimiento de cómo crece el poder, de vencer una resistencia." Así escribió Friedrich Nietzsche en 1895, nos recuerda Frances Moore Lappé. Esto resulta inquietante: ¿se trata del poder como dominación sobre otros? Moore Lappé sugiere leerlo de otra forma:

> ¿Y si fuéramos a ahondar en el significado en latín originario de la palabra poder, "estar capacitado"? De repente, las aristas filosas de la palabra se disuelven; poder simplemente significa eficacia: nuestra capacidad, como lo expresara el filósofo Erich Fromm, para "dejar una marca" (Moore Lappé, 2008).

Spinoza en su *Tractatus politicus* (1677) establece la importante diferencia entre las palabras latinas *potentia* y *potestas* (Spinoza, 2004, capítulo 2, "Del derecho natural"; véase Lukes, 2006: 82). *Potentia* significa el poder de las cosas en la naturaleza, incluidas las personas, "de existir y actuar". *Potestas* se utiliza en cambio cuando se habla de un ser en poder de otro.

Tenemos, entonces, *potentia* como "poder para", *poder en cuanto capacidad*. John Holloway habla también de poder-hacer (sobre el "poder hacer", el "poder sobre" y el *flujo social del hacer*, *cfr.* Holloway, 2002: 40-68). Y *potestas* en cuanto "poder sobre otros", *poder en cuanto dominación*. El primero es más originario que el segundo. Volvamos a Moore Lappé:

> La necesidad humana de "dejar una marca" es tan grande que Fromm considera que deberíamos descartar la frase de René Descartes "pienso, luego existo" y reemplazarla por "existo, porque realizo". Incluso mucho de lo que llamamos "materialismo", en mi opinión, no tiene que ver en absoluto con "cosas". Se trata de un intento distorsionado, y en última instancia insatisfactorio, de sentirse poderoso, haciendo del estatus que brindan las posesiones un sustituto del verdadero poder. […] Hay solo un camino a la felicidad en el cual se le brinda a esta profunda necesidad humana de poder el orgullo de participar: la democracia. Me refiero con esto a la democracia como una práctica de vida que nos permita ejercer una verdadera influencia sobre cada aspecto de nuestra vida pública, desde la escuela hasta el lugar de trabajo y más allá. En el año 2000,

bailé con las mujeres de una aldea de Kenya, sintiendo su exuberante felicidad en su nuevo poder como plantadoras de árboles y organizadoras de grupos de mujeres que enfrentan problemas tales como el alcoholismo y el hambre. Ese mismo año, me paré sobre una plataforma de ferrocarril en las zonas rurales de la India con personas desesperadamente pobres yaciendo solo a unos pasos en el mugriento hormigón. Me dirigí a Jafri, el joven investigador indio que viajaba con nosotros (estaba ayudando a algunos de los agricultores más pobres de su país a escapar de la trampa de deudas y toxinas de la agricultura química), y le pregunté: "¿Cómo sigues adelante?". "Tengo que sentir que estoy haciendo algo para abordar las raíces del sufrimiento", replicó. "De lo contrario no podría ser feliz." Incluir al poder en nuestra definición de la felicidad lo cambia todo.

Si la felicidad reside en cubrir las necesidades básicas, contar con vínculos personales satisfactorios y una búsqueda del sentido, el papel de la sociedad es limitado. Solo necesita garantizar que las necesidades esenciales se cumplan y ofrecer oportunidades para lograr el éxito en las relaciones personales y la búsqueda del sentido. Incluso un gobierno en gran parte totalitario podría lograrlo. Sin embargo, si añadimos el poder a la ecuación de la felicidad, nuestros planes cambian. Entonces, maximizar la felicidad requiere que los ciudadanos se comprometan a cambiar las reglas y las normas, a fin de que más y más de nosotros seamos activos participantes del poder. Y por supuesto, unirse con otros en esta emocionante búsqueda, logra que obtengamos un efecto colateral: esta actividad promueve las muy apreciadas piezas del rompecabezas de la felicidad que tienen que ver con relaciones y sentido (Moore Lappé, 2008).

La autora termina sugiriendo que habría que complementar o quizás reemplazar la máxima de Nietzsche por otra que Cicerón enunció hace más de dos mil años: "La libertad es participación en el poder".

FELICIDAD Y TEMPORALIDAD

Preguntémonos otra vez: ¿en qué se cifra la felicidad? Numerosos pensadores han expresado que puede tratarse sobre todo de otra forma de vivir el tiempo, para esos seres de torturada relación con la *Zeitlichkeit* que somos los humanos... (Para una reflexión general sobre el tiempo, véase Riechmann, 2003.)

El gran Emerson, el mismo que se expandía viviendo "en la calidez del día

como el maíz y los melones", nos advierte: "El hombre aplaza o recuerda; no vive en el presente, sino que mirando hacia atrás se lamenta de su pasado, o haciendo caso omiso de las maravillas que le rodean, se pone de puntillas para adivinar el futuro. Pero nadie podrá ser feliz y fuerte hasta que aprenda a vivir con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo" (Emerson, 2002: 33).

Cuando amamos, cuando nos absorbemos en una tarea, cuando nos sumimos en meditación profunda, cuando nos olvidamos de nosotros mismos entregándonos a algo, experimentamos ese "vivir con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo". Pero ese asunto es de tanto calado que creo requiere una reflexión más detallada.

DOS RASGOS PROBLEMÁTICOS (BUENO, TRES EN REALIDAD) DE LA CONDICIÓN HUMANA

Creo que es la combinación de dos rasgos —relacionados entre sí y definitorios de los seres humanos— la que nos causa tantos problemas. (En realidad se trata más bien de tres rasgos conectados entre sí, pero el tercero, la egocentricidad, lo introduciré más adelante.) El primero es la *instrumentalidad: hago A para lograr B para lograr C.* El segundo es la *temporalidad*: existen para mí pasado y futuro, y la irreversible "flecha del tiempo" —lanzada desde el primero hacia el segundo— estructura mi vida. Sobre todo: constantemente hago proyectos y persigo metas, proyectándome hacia un futuro que desvaloriza el presente. El resultado es una condición humana que —huelga decirlo— está lejos de ser felicitaria...

Pero cabe trabajar sistemáticamente para contrariar en parte esos dos rasgos de la condición humana: *desarrollando actividades autotélicas* (que encierran en sí mismas su propio fin, en vez de ser instrumentales para otros fines) *y remansándonos en momentos plenos de sentido* (en vez de proseguir la "huida hacia delante" de las metas proyectadas en el futuro). Está de más decir que muchos sabios, en diversas culturas, han visto esto y propuesto estrategias semejantes.

Me gustaría sugerir como un indicador esencial de la felicidad humana lo que llamaré el *coeficiente de espulgamiento*. En el numerador de ese cociente, el tiempo dedicado a las actividades —homólogas al espulgamiento entre los chimpancés, bonobos y gorilas— que contribuyen tan sustancialmente a la buena vida de nuestros primos primates: es decir, las actividades "autotélicas", desde tocar en una orquesta de aficionados a disfrutar de una buena comida, desde hacer el amor a participar en la comuna democrática. Todo lo que tiene sentido por sí mismo y no de forma instrumental. En el denominador del cociente, el tiempo que cada cual dedica al conjunto de su actividad.

Veamos una interesante reflexión de Mark Rowlands en la dirección que acabamos de esbozar.

¿QUÉ PERDEMOS AL MORIR?

Un punto de partida puede ser: ¿qué pierde un ser vivo —y en particular un ser humano— cuando muere? "¿Qué perdió Brenin cuando murió?" (Rowlands, 2009: 227; Brenin era el lobo "hermano" del filósofo). Algunos de los filósofos mayores de todos los tiempos se han enfrentado a esta cuestión. Epicuro proponía: "El más terrible de los males, la muerte, nada es para nosotros, porque cuando nosotros somos, la muerte no está presente, y cuando la muerte está presente, entonces ya no somos nosotros" (Epicuro, 1974: 93). Y veinticuatro siglos después "Wittgenstein dijo una vez que su vida era tan infinita como ilimitado era su campo visual" (Rowlands, 2009: 227).

Pero ¿qué falla en el clásico planteamiento de Epicuro y Wittgenstein? La muerte produce un *daño por privación*: nos priva de nuestro futuro (y los seres humanos somos "animales del futuro" en el sentido de que vivimos proyectándonos en el tiempo mediante deseos, objetivos y proyectos, incluyendo planes de vida a largo plazo).

> Las metáforas [espaciales, como la flecha del tiempo o el río que fluye desde el pasado

> hacia el futuro] sugieren una visión del sentido de la vida como algo a lo que debemos apuntar o como una dirección en la que debemos encaminarnos. El presente siempre se escapa. [...] El sentido de la vida es algo hacia lo que podemos avanzar, algo que se puede lograr. Y como pasa con todos los logros importantes, esto no es algo que pueda ocurrir ahora, sino tan solo más adelante en la línea. También sabemos que más adelante en la línea no encontraremos sentido, sino su ausencia. Si seguimos la línea lo bastante lejos, encontraremos muerte y decadencia [...]. La flecha del tiempo es a la vez nuestra salvación y nuestra condena [...]. Somos criaturas dadoras de sentido: nuestra vida tiene un sentido que, pensamos, la vida de otros animales no puede tener. [...] Tanto el sentido de nuestra vida como el final de nuestra vida se encuentran más adelante en la línea, razón por la cual dicha línea nos fascina y nos horroriza. Ese es, en esencia, el dilema existencial de los seres humanos (Rowlands, 2009: 238-239).

EL MOMENTO SIEMPRE SE NOS ESCAPA

Al contrario que los animales no humanos —los lobos y los perros, por ejemplo— que parecen vivir en una especie de presente eterno, los seres humanos "nunca podemos disfrutar el momento por lo que es en sí mismo porque, para nosotros, el momento nunca es lo que es en sí mismo: el momento se ve postergado incesantemente tanto hacia delante como hacia atrás. [...] El momento siempre se nos escapa. Y, por tanto, para nosotros el sentido de la vida nunca puede residir en el momento" (Rowlands, 2009: 240). El lobo y el perro son criaturas del momento; nosotros, del tiempo en fuga. Vivimos en exceso en el pasado y en el futuro. Y por eso...

> Dudo que seamos la clase de animales que pueden ser felices; al menos, no del modo que pensamos la felicidad. El cálculo —nuestras intrigas y nuestros engaños símicos — ha calado demasiado hondo en nuestra alma para que seamos felices. Buscamos los sentimientos que vienen con el éxito de nuestras maquinaciones y mendacidades, y rehuimos los sentimientos que vienen con su fracaso. En cuanto alcanzamos una meta ya estamos buscando la siguiente. Siempre vamos a la caza de algo, y nuestra felicidad, por tanto, se nos escapa de las manos. El sentimiento —y eso es lo que consideramos que es la felicidad— es una criatura del momento. Para nosotros no existe el momento, cada momento es aplazado una y otra vez; por tanto, para nosotros no puede existir la felicidad (Rowlands, 2009: 260).

Pero nuestra incapacidad para vivir en el presente ¿no es en buena medida una patología occidental? ¿No está condicionada culturalmente? El personaje que interpreta Robert Redford en *Memorias de África* explica en cierto momento que, si se encarcela a los masai, estos mueren. "Viven en el momento", aclara, y piensan que esa desgracia va a durar para siempre, y mueren.

VIVIR DENTRO DE LA VIDA

Los animales no humanos —aprender de un lobo no es tan sencillo, pero cualquiera que haya convivido con un perro lo sabe— *viven dentro de la vida*. En cambio los seres humanos, marcados por el lenguaje y el tipo de conciencia que este posibilita (y a la vez impone), solo vivimos a medias dentro de la vida. De ahí que para describir nuestra condición abunden metáforas como las del "centauro ontológico" que proponía Ortega... "Nuestro terrible ser rectilíneo", dice Elias Canetti de los seres humanos, en comparación con los demás animales (Canetti, 2010: 76). Creo que un elemento muy importante de la vida buena es ser capaces de retornar —o más bien avanzar— hacia ese "vivir dentro de la vida" en tramos importantes de nuestra existencia. Filosofías orientales como el taoísmo hicieron de esta cuestión su eje central: pero, por supuesto, también muchos pensadores occidentales lo han tenido en cuenta. El pintor levantino José Albelda nos recuerda cómo cuando pintamos (verbigracia: cuando nos absorbemos en una actividad) puede detenerse el tiempo:

> Cuando pintamos, el tiempo se torna ambiguo. Por eso una clase de pintura tiene distinta duración —generalmente mucho menos— que una clase de dos horas de Historia del Arte, por ejemplo. Si de verdad nos hemos metido en el cuadro, no es que el tiempo pase rápido, simplemente se suspende. [...] El tiempo, tal y como habitualmente es concebido, como un continuo y equidistante sucederse de las horas, no se lleva bien con la pintura, no tiene nada que ver con su no-tiempo específico (Albelda, 2008: 90).

Podemos generalizar: cualquier trabajo bien hecho, que nos absorba, tendrá ese efecto salvífico de abrir la eternidad dentro del tiempo. En un estudio realizado en la década de los noventa, el profesor Mihály Csikszentmihály descubrió que *la mayoría de los momentos de felicidad de las personas no tienen lugar durante actividades de ocio, sino en plena actividad laboral.* Los encuestados definieron cada episodio de máxima satisfacción como un estado que les permitía "fluir creativamente" con lo que hacían. Se habla de *flow* cuando los músicos de jazz, inmersos en la emoción de una pieza, pierden la noción del tiempo... Se trata de fluir entregándose, identificándose con la actividad (véase Miralles, 2009: 59).

Aquí cabría evocar el "trabajo gustoso" de Juan Ramón Jiménez, quizás nuestro mejor socialista utópico; o el "trabajo libre y feliz" de William Morris, quien escribió: "Es la pérdida de placer en el trabajo diario lo que ha convertido a nuestras ciudades y a sus habitantes en sórdidos insultos a la belleza de la Tierra".

Un verso de Unamuno nos propone un programa que va en el mismo sentido: *vivir al día en lo eterno.* Aquí, de alguna forma, don Miguel reencuentra lo esencial del budismo. En efecto, para este lo que existe es el momento presente (pasado y futuro solo se nos dan en el presente, en la forma de memoria y anticipación), lo que en sánscrito se denomina *ksana*: la vida instantánea. "Y si lo ven ustedes así se consigue una especie de nuevo ángulo sobre el famoso pronunciamiento de san Pablo, en el que afirma que la mañana en que suenen las trompetas todos seremos cambiados en un instante, en el parpadeo de un ojo. […] Para los budistas, las trompetas de los ángeles suenan ahora. ¡Despertad! ¡Solo existe este momento! Y este momento es la eternidad" (Watts, 2005: 49).

CONVERTIR EN AUTOTÉLICAS ACTIVIDADES QUE DE ENTRADA NO LO SON

En nuestra vida práctica, nos resulta difícil escapar de la estructura medios-

fines... y tendemos a extraviarnos en la selva de los medios. Por otra parte, encontramos paz sobre todo en las actividades autotélicas: aquellas que no se orientan a un objetivo externo, sino que contienen en sí mismas su propio fin.

Pero reparemos en que... ¡en cualquier momento podemos decir "punto final", la palabra mágica de *Sailor* Bob Adamson! Podemos convertir en autotélicas actividades que en principio no lo son: las claves residen en la atención y la entrega. Quizás cocinar o limpiar una casa no sean para muchos las actividades más gratificantes, pero podemos transformarlas en "fines en sí mismos" si entramos en ellas con los cinco sentidos.

El ejemplo paradigmático es el trabajo: lo transformamos en autotélico cuando ponemos en segundo plano su carácter instrumental, y lo hacemos por el gusto de hacer las cosas bien (la "artesanía", *craftmanship,* que analiza tan profundamente Richard Sennett). Esta es para nosotros —*Homo faber*— una forma esencial de "vivir dentro de la vida".

John Berger recuerda que Spinoza decía: cuando nuestras respuestas a la vida son verdaderas, en ese momento palpamos la eternidad. En una entrevista de finales de 2005, el poeta y novelista británico reflexionaba:

> Durante los últimos dos siglos el pensamiento filosófico y político ha sido dominado por la idea de que el progreso encontraría soluciones a los problemas más difíciles. [...] El discurso político y filosófico es hoy bastante débil, y el esquema se ha roto. No quiere esto decir que no exista el progreso, ni siquiera quiere decir que el progreso no procure soluciones, pero lo cierto es que el esquema se ha roto. Antes la gente vivía, moría, sobrevivía, tenía un sentido y carecía de promesas de soluciones... Debemos atender la sugerencia de Spinoza: en lugar de vivir para programar una solución, debemos vivir adecuadamente con lo que tengamos, con lo que recibamos para vivir. Y cuando digo adecuadamente me refiero a una vida llena de respeto a las prioridades vitales y de respeto hacia la esperanza. Si viviéramos así, respondiendo adecuadamente a la situación en la que estemos, en grupo o en soledad, estaríamos rozando lo eterno... Estos momentos históricos de lo eterno son bucles del tiempo. [...] Un ejemplo de organización política que refleja esta idea es el movimiento zapatista, en México.

ACOGIDA DEL PRESENTE

En nuestra cultura occidental, tan desbordada de agitación fáustica, necesitamos más contemplación. El gran poeta chileno Nicanor Parra lo expresa con rotundidad: "Urge no hacer nada". Y Michel de Montaigne, a alguien que tenía la impresión de no haber hecho nada en todo el día, le reconvenía: "¡Cómo! ¿No has vivido? Esta no es solo la fundamental, sino la más ilustre de todas tus ocupaciones" (Montaigne, 2008: 1655).

Pero para revalorizar la contemplación frente a la acción y ser felices con lo que tenemos (en vez de anhelar siempre lo que no poseemos), con un nivel moderado de consumo material; y para no extenuarnos buscando acumular poder y control sobre lo incontrolable *la principal clave ¿no es otra concepción del tiempo?* Lograr salir —en parte al menos— de la trampa del tiempo lineal, con su desvalorización del presente, y ser capaces de vivir más en el momento... Vivir menos de proyecto, deseo y propósito consciente, ser capaces de acoger con agradecimiento lo que acaece... "Tenemos los ojos sucios por la urgencia./ No busques metas en el horizonte, logra progresos en tu ardor..." (Val del Omar, 1992: 21).

La vida no es un melodrama con *happy end*. Tal y como sugería Bertrand Russell en 1930, "el hábito de mirar el futuro y pensar que todo el sentido del presente está en lo que vendrá después es un hábito pernicioso. El conjunto no puede tener valor a menos que tengan valor las partes. La vida no se debe concebir como analogía de un melodrama en que el héroe y la heroína sufren increíbles desgracias que se compensan con un final feliz" (Russell, 2003: 31).

Los antiguos estoicos y epicúreos insisten en la actitud de *acogida del presente*: concentrarnos en el ahora, sin dejarnos aplastar por el pasado ni angustiar por el porvenir (Hadot, 2009: 111-112). Y una anotación de Wittgenstein en su *Diario filosófico* sugiere:

> Quien vive en el presente, vive sin temor ni esperanza. Solo quien no vive en el tiempo, haciéndolo en el presente, es feliz. Si como eternidad no se entiende una duración temporal infinita, sino atemporalidad, entonces puede decirse que vive eternamente quien vive en el presente.

La vida humana, desde la perspectiva del perseguir fines mientras el

tiempo huye, es como agua que se escapa por un sumidero. Pero desde la perspectiva del *ahí* (véase Riechmann, 2005b) sería más bien como nadar y flotar en un lago, un largo día de verano…

QUÉ FÁCIL NOS RESULTA EVADIRNOS A LO LEJANO...

Impresiona la facilidad para "desconectar" y retirarnos a mundos paralelos que nos caracteriza a los seres humanos. Con las potencias de la imaginación y la memoria y el pensamiento, que nos trasladan de inmediato a otros tiempos y lugares, o a espacios del todo abstractos; y otras veces sumiéndonos en el sueño que nos abre la puerta del extraño e incontrolable mundo onírico. (Y eso por no hablar de las nuevas posibilidades de desconexión ofrecidas por el catálogo comercial de la tecnología moderna, que culminan en la Gran Evasión de la "realidad virtual".)

De ahí la efectividad de los ejercicios de "aquí y ahora", de atención intensa al presente, que proponen las tradiciones sapienciales: budismo, estoicismo, epicureísmo... Efectividad que está en proporción directa a la dificultad que tenemos para "vivir en el presente", como hacen los animales no humanos. (Desde esta perspectiva, "espiritualizarnos" de acuerdo con estas tradiciones sapienciales no dualistas equivale a animalizarnos un poco.)

En su correspondencia con Flaubert, la escritora George Sand reprocha al autor normando que piense que la "verdadera vida" está en otra parte y afirma sobre sí misma: "Quiero gravitar hasta mi último aliento, no con la certeza o la exigencia de encontrar en otra parte un buen lugar, sino porque mi único gozo es mantenerme con los míos en el camino ascendente. [...] La aceptación de la vida, sea como sea". Sand apela al "inocente placer de vivir por vivir" (citada en Todorov, 2009). Y Pierre Hadot recuerda que Marco Aurelio decía:

> Hay que realizar cada acción como si fuera la última, o incluso: hay que pasar cada día como si fuera el último. Se trata de darse cuenta de que el momento que vivimos

> todavía tiene un valor infinito que, al poder ser interrumpido por la muerte, hay que vivir de una forma extremadamente intensa mientras la muerte no está allí. Los epicúreos también hablaban de la muerte. Según Séneca, Epicuro decía piensa en la muerte; pero tampoco era para prepararse para la muerte sino, por el contrario, exactamente como entre los estoicos, para tomar conciencia del valor del instante presente. Es el famoso *carpe diem* de Horacio: toma el hoy, sin pensar en mañana. [...] En el fondo, uno se dice: ya lo tenemos todo en un solo instante de existencia. Se trata siempre de una toma de conciencia del valor de la existencia (Hadot, 2009: 161-162).

FELICIDAD Y LENTITUD

Si sabemos que *el disfrute exige lentitud*, y que —más en general— la felicidad se asocia con el ir despacio, ¿por qué corremos tanto? "En estos días trabajo mucho y deprisa", le escribía Vincent van Gogh a su hermana Wil el 13 de junio de 1890, pocas semanas antes de suicidarse. "Al hacerlo así trato de expresar el paso desesperadamente rápido de las cosas en la vida moderna." Más de un siglo después, la desesperación de la rapidez se ha multiplicado casi hasta lo insoportable...

Pero el arte de comer estriba en saborear cada bocado sin pensar en el siguiente, sin apresurar el siguiente.

El arte de leer, en demorarse en cada palabra como si el sentido del escrito entero estuviera contenido en ella.

El arte de amar, en vivir cada momento de la relación con la persona amada como si fuese el destino de toda la historia del mundo, desde la aparición del primer organismo unicelular hasta hoy.

Y así podemos generalizar a las demás actividades, creo, hasta obtener un arte de vivir. Para mí se resume en la palabra *ahí* (Riechmann, 2005b).

¿TENEMOS UN PROBLEMA CON EL 'CARPE DIEM'?

"Tu vida es hoy", dice la propaganda comercial de un conocido tequila mexicano. ¿Realmente necesitamos que se nos recuerde la importancia de

vivir en el ahora en una cultura como la nuestra, donde nos bombardean con una constante remisión al presente perpetuo del capitalismo de consumo? Yo diría que sí, pero con un doble movimiento.

Pues lo que aquí se sugiere no es la banalidad de "vivir el momento" en el sentido de tratar de apurar un goce tras otro, como nos propone la propaganda comercial, y así ir tirando como si no hubiera mañana (y perpetuamente insatisfechos).

En efecto, escuchamos a veces quejas contra "el *carpe diem* que rige nuestras vidas", y verdaderamente impresiona el grado en que la cultura dominante nos desconecta del pasado histórico y ocluye la dimensión de futuro. Pero ¿el problema cabe cifrarlo en la famosa fórmula del poeta Horacio: *Carpe diem quam minimum credula postero*? "Aprovecha el día, no confíes en el mañana" es una advertencia que por otra parte juega un papel preponderante en la reflexión sobre la vida buena que proponen las filosofías orientales (especialmente el budismo). Pero Oriente no nos dice solo: vive en el presente. Dice al mismo tiempo, y aun con mayor intensidad: has de relativizar el ego, trascenderlo, quizás incluso disolverlo. Creo que nuestro problema en Occidente no es el *carpe diem,* sino *ligarlo con un yo acorazado, chapado en individualismo narcisista*, desconectado de los vínculos con los "diez mil seres" de los que habla la tradición china. Y a este ego insolidario y desvinculado que chapotea en la piscina de la "modernidad líquida" (Bauman *dixit*) se le propone un *carpe diem* bien peculiar, resuelto en hedonismo comercial autofrustrante.

Un doble movimiento, entonces. Por una parte, frente a aquel hedonismo mercantil necesitamos *situar el presente en la profundidad del tiempo*: recordar que nuestro ahora no es un punto inextenso desconectado de las otras dimensiones temporales, sino más bien como un segmento o espacio donde todos los tiempos pueden encontrarse. El *ahora* de una vida consciente

busca en particular albergar la memoria de quienes ya no están con nosotros —nuestros muertos, que siguen conservando un lugar en la comunidad— y mantener la apertura del mundo para quienes llegarán después. Todo ello se sitúa en las antípodas del presentismo consumista.

El otro movimiento es el que antes he tratado de elucidar, y que podemos cifrar en el verso de Unamuno que cité: *vivir al día en lo eterno*. La tradición oral agasuvi nos recuerda: "No corráis detrás de la felicidad. La tenéis a vuestra espalda" (Serrat Crespo, 2001: 105).

UN TERCER RASGO PROBLEMÁTICO DE LA CONDICIÓN HUMANA: EGOCENTRICIDAD

Como Kant observó con perspicacia en la *Crítica del juicio,* un organismo vivo es "a la vez causa y efecto de sí mismo". Hoy hablaríamos de un sistema autoorganizado que, de hecho, está centrado en sí mismo. Objetivamente, los organismos vivos tienen en sí su centro. El problema surge para los organismos capaces de decir "yo"… o sea, para los humanos. La neuroinvestigadora Kathinka Evers afirma que existen *tendencias preferenciales ancladas en la biología y la neurología humana*, que aparecieron en el curso de la evolución de nuestra especie. La primera de las cuatro que menciona —ligadas entre sí— es precisamente *el egocentrismo o autointerés*[1].

Los seres humanos pueden caracterizarse como los animales que dicen "yo", como sugiere Ernst Tugendhat. "Para el que dice 'yo', la rudimentaria forma de estar centrado en sí mismo que probablemente pertenece a la conciencia en general [no solo a la humana] se transforma en ego-centricidad: ahora no solo se tiene sentimientos, deseos, etcétera, sino que se sabe que le pertenecen a uno mismo" (Tugendhat, 2004: 33). *Esta egocentricidad resulta ser una enorme fuente de sufrimiento*, como los maestros sapienciales tanto de Oriente como de Occidente han subrayado una y otra vez. (De hecho, en

algunas de estas tradiciones el comienzo de cualquier transformación es caer en la cuenta de la insustancialidad del yo: pienso por ejemplo en el Vedanta Advaita o doctrina de la no-dualidad. Un clásico —escrito entre los siglos VIII y IX— es el discurso sobre autoconocimiento de Sankara, 2009, y una jugosa introducción en Adamson, 2010.) El gran poeta chileno Nicanor Parra decía: "Cuánto hemos sufrido por pensar que éramos lo que parecíamos...". Terry Eagleton lo expone con su buen humor característico, desde bases en este caso psicoanalíticas:

> Sigmund Freud, muy influido por Schopenhauer, redefinió esa fuerza malignamente sádica [la Voluntad schopenhaueriana] y la denominó "pulsión de muerte". Su originalidad, sin embargo, residió en argumentar que, para nosotros, ese poder vengativo resulta agradable además de mortal. De hecho, la muerte nos resulta extraordinariamente gratificante en cierto sentido. Eros y Tánatos, el amor y la muerte, están estrechamente intrincados a juicio de Freud. Ambos implican, por ejemplo, un abandono del yo. Atacado de forma salvaje por el superego, asolado por el ello y apaleado por el mundo exterior, es comprensible que el pobre y magullado ego esté enamorado de su propia disolución. Como si de una bestia gravemente mutilada se tratase, para él su única seguridad final pasa por arrastrarse como pueda hacia la muerte... (Eagleton, 2010: 106).

En realidad el ego tiene otra opción: proceder a su relativización y descentramiento. Cuestionar su ego-centricidad. En la actividad humana "surgen bifurcaciones que, a diferentes niveles, exigen del que dice 'yo' no tan solo posponer su bienestar [poniendo coto al egoísmo] sino también su egocentricidad. No hay ninguna actividad social en que el individuo no tenga que aprender a limitar sus deseos y preferencias en atención a las de otros" (Tugendhat, 2004: 96). Pero, más allá de las exigencias de la vida en común, descentrar el ego resulta también aconsejable para minimizar el terrible sufrimiento que padece (y que inflige a los demás) un ego acorazado. "La egocentricidad que resulta de la relación proposicional-objetivante consigo mismo requiere, a diferentes niveles, la formación de capacidades destinadas a mitigarla. Los miembros de esta especie son de por sí egocéntricos; sin embargo, solo pueden vivir bien cuando aprenden a entenderse menos egocéntricamente" (Tugendhat, 2004: 97).

SALIR (LO QUE SE PUEDA) DEL JUEGO DE LAS COMPARACIONES

Un alumno despechado quería retirarse de mi asignatura y me decía: "A mí no me evalúa cualquiera". Qué gran error, qué mala lectura de la realidad. A los seres humanos, precisamente, nos evalúa cualquiera: todos y cada uno, y durante casi todo el tiempo. Igual que los chimpancés y bonobos en la intensa vida social de sus grupos, pasamos casi todo el tiempo midiéndonos los unos a los otros. La contingencia de la evaluación formal —mediante nota— que este alumno quería evitar no es sino un minúsculo caso particular de un fenómeno mucho más vasto. También él me estaba evaluando a mí, todos y cada uno de mis alumnos lo hacen cada vez que nos encontramos (incluso si no cumplimentan las encuestas de evaluación formal que la universidad diseña para ello).

La fuente de libertad y serenidad que poca gente vislumbra es *tomar distancia respecto a esa incesante actividad evaluadora.* Depender menos de la mirada de los demás —pero evitando la fácil y degradante vía del desprecio, claro está—. Salir en lo posible del incesante juego de las comparaciones: soy más que tú, soy menos que tú, voy a menoscabarte o dañarte para ser al menos igual que tú… Es uno de los caminos más valiosos para rebajar nuestra egocentricidad —y esto último me parece uno de los prerrequisitos para la vida buena—.

Dejemos la obsesión por mejorar el lugar de cada uno en relación con los demás; tratemos de situarnos en relación con las estrellas.

RELATIVIZAR Y DESCENTRAR EL EGO

Impresiona el terror con que el filósofo Arthur Schopenhauer se enfrenta a la experiencia de pérdida del control del precioso y acorazado ego, cuando este corre el riesgo de disolverse en el proceloso piélago de la *Wille* (Voluntad con mayúsculas):

> Igual que un navegante se refugia en su barca, confiándose al débil navío en medio de un mar embravecido, el cual, ilimitado en todas direcciones, levanta y hunde moles rugientes de agua; del mismo modo, el hombre individual se refugia tranquilo, confiado y seguro, en medio de un mundo lleno de tormentos, en el *principium individuationis*. [...] Y sin embargo en el núcleo más profundo de su conciencia anida la sospecha de que todo aquello no le es en realidad tan extraño sino que tiene cierta relación con él, que es algo de lo que el principio de individuación no le puede proteger. De esta sospecha brota ese inextirpable espanto [...] común a todos los hombres, que los sobrecoge súbitamente cuando, por azar, pierden el hilo del *principium individuationis* (Schopenhauer, *Die Welt als Wille und Vorstellung*, citado en Safranski, 2008: 303).

Impresiona, digo, porque se trata de la misma experiencia —traumática, desde luego, pero no por eso preñada necesariamente de "inextirpable espanto"— que los místicos de todas las épocas y todas las culturas han vivido como la cima de todo gozo:

> El alma se considera a sí misma como *Jiva* [alma individual], y es poseída por el miedo, de la misma manera que un hombre considera a una soga como una serpiente. El alma recupera su falta de temor al darse cuenta de que ella no es ese *Jiva*, sino el Alma Suprema.
>
> [...] La naturaleza de *Atman* [el Sí mismo real, el Uno sin dos] es eternidad, pureza, realidad, conciencia y felicidad, así como la luminosidad es la naturaleza del sol, la frescura la del agua y el calor la del fuego (Sankara, 2009: 224 y 227).

¿Aterradora pérdida de control o feliz éxtasis unitivo? Es mucho lo que nos jugamos en la respuesta a tal pregunta —no solo en el plano individual—. En efecto, la explicación del mal que propone Terry Eagleton apunta a lo siguiente: confrontado a la grieta que descubre en el mismo núcleo de su subjetividad, a esa nada en el centro mismo del corazón, el ser humano elige a veces la maligna vía de "nihilizar" el mundo y dañar a los demás. Se entrega a la pulsión de muerte (que siempre está ahí):

> El mal aparece en escena únicamente cuando quienes sufren un dolor que podríamos calificar de ontológico lo desvían hacia otros para darse a la fuga de sí mismos. Es como si pretendieran abrir los cuerpos de otras personas para exponer la nulidad, la nada, que se encuentra dentro de ellas (Eagleton, 2010: 116).

Distanciarse de sí mismo resulta una capacidad necesaria para vivir bien. Persistir en la propia identidad, defenderla y reforzarla, suele por el contrario producir males truculentos:

> El ego contiene un impulso innato a mantenerse intacto. [...] No se puede decir que haya siempre una razón práctica imperiosa para aferrarse a la propia identidad. En realidad, en términos prácticos, yo podría muy bien estar mejor siendo otra persona. A mí, en concreto, me viene a la mente la figura de Mick Jagger. Usted podría afirmar, como hicieron los nazis, que su identidad es inconmensurablemente superior a la de los demás, hasta el punto de creer que, de irse a pique una raza suprema como esa, algo sumamente preciado sucumbiría con ella. Pero no cuesta mucho ver que, en el fondo, esa es una manera de racionalizar el impulso patológico de identidad propia que los nazis evidenciaban. Y se podría decir que eso no era más que una versión más escabrosa y letal de nuestra propia compulsión cotidiana a persistir en lo que somos (Eagleton, 2010: 103).

La pulsión de muerte —el Tánatos de Freud en acción— puede describirse como una insoportable sensación de no-ser generadora de una frustración que se dirige hacia el exterior, descargándose sobre los otros, produciendo daño y muerte. Pero ese no-ser alojado en el corazón de la subjetividad humana podría también ser vivido de forma gozosa, como los místicos siempre han sabido…

> Los malvados, por lo tanto, son personas deficientes en el arte de vivir. Para Aristóteles, vivir es algo que solo podemos hacer bien a base de constante práctica, como tocar el saxofón. Es algo, pues, a lo que los malvados no han conseguido encontrarle el tranquillo. En realidad, tampoco nosotros lo hemos conseguido: lo que sucede es que a la mayoría se nos da mejor que a Jack el Destripador. […] Que todos los seres humanos sin excepción sean disfuncionales en uno u otro sentido podría resultarles tan extraño a esos extraterrestres de visita por aquí como la idea de que todos los cuadros del Museo Guggenheim de Nueva York son falsificaciones. Sin embargo, lo cierto es que si los malvados padecen una deficiencia descarada en el arte de vivir, el resto de nosotros también la padecemos, pero en moderada medida (Eagleton, 2010: 125).

La pulsión de muerte habita en nuestro propio corazón; todos somos minusválidos. Por aquí llegaríamos rápidamente a la fecunda reflexión de Alasdair MacIntyre (MacIntyre, 2001): "animales racionales, pero vulnerables y dependientes".

ECUANIMIDAD

Se trata, entonces, de disminuir el coeficiente de egocentrismo para llegar a ser algo más ecuánimes. La ecuanimidad resulta una virtud clave: supone poner fuera de juego —todo lo que podamos— el *wishful thinking* o pensamiento desiderativo, dejar de confundir nuestros deseos con la realidad, tratar de ver las cosas como son y no como nos gustaría que fueran. Desde la perspectiva distanciadora de los diez mil seres —y no desde la miopía estructural de un pequeño monito angustiado, neurótico y narcisista—. Frente a nuestra inveterada tendencia al autoengaño, recordemos más que nunca las palabras de Bertrand Russell en *Por qué no soy cristiano*: "Tenemos que mantenernos en pie y mirar el mundo a la cara: sus cosas buenas, sus cosas malas, sus bellezas y sus fealdades. Ver el mundo tal cual es y no tener miedo de él". Ser capaces de aceptar los hechos (sin perder de vista, claro está, que el mundo real es lo que es *más las posibilidades de lo que puede llegar a ser*: pero este es un asunto enorme en el que ahora no podemos detenernos).

Uno de esos proverbios chinos que se citan muchas veces, seguramente apócrifo, dice: "Si un problema tiene solución ¿para qué perturbarse? Y si no la tiene ¿para qué perturbarse?". Cualquier antiguo sabio estoico o epicúreo lo hubiera podido formular análogamente.

MÍSTICA

Cabe enlazar la reflexión sobre egocentricidad con la que antes esbozábamos acerca de la temporalidad. Como sugiere Tugendhat, por nuestra relativa independencia de la situación concreta (posibilitada por disponer del

lenguaje natural humano: el lenguaje proposicional), los seres humanos tenemos una conciencia del tiempo frente a la cual podemos reaccionar básicamente de dos maneras:

> Conforme a la primera, que podría parecer la natural, [los seres humanos] están ávidos de futuro, de un "seguir siempre adelante" y de un "siempre más"; sin embargo, esta tendencia se ve frustrada por la muerte y por la contingencia en general. El "más" puede parecer como insípido y entonces lo que parecía tener sentido va a ser visto como un sinsentido. Por esta razón, algunos intentan superar el "siempre más" y alcanzar una nueva relación con su voluntad y temporalidad, que se contrapondría a la relación que parecía natural: en vez de "siempre más" una actitud de reflexión, constancia y aceptación de sus límites, y en vez de la insistencia en lo que se desea, la disposición a suspender los deseos. A esta segunda posibilidad de relacionarse consigo mismo y con el tiempo la he llamado *mística* (Tugendhat, 2008: 26).

No puedo dejar de ser el centro de mi subjetividad, o mejor, no puedo vivir en el mundo sino desde esta (de igual manera que no puedo saltar en la soleada plaza dejando atrás a mi sombra). Pero *no tengo por qué ordenar el universo en torno a esta subjetividad*. Puedo considerarme en el mundo *uno más de los "diez mil seres"*, relativizando la perspectiva egocéntrica. Puedo desplazarme del centro al margen. "Distanciarse de sí mismo significa tomar distancia no solo del egoísmo, sino de la propia egocentricidad. [...] Lo que aquí se quiere decir con 'sí mismo' es 'yo quiero': el aferrarse o apegarse a los objetos de la voluntad, que es característico de la egocentricidad humana, comenzando por el no poder zafarse del miedo a la muerte" (Tugendhat, 2004: 120).

Los seres humanos nos hallamos muchas veces en un estado de intranquilidad que los demás animales no conocen: de ahí nuestra *búsqueda de paz espiritual*. A la necesidad de distanciarse del modo peculiar en que los seres humanos se dan importancia, y se preocupan por sí mismos, responde la *mística*. Al menos en la interpretación de Tugendhat: "La mística consiste en trascender o relativizar la propia *egocentricidad*, una egocentricidad que no

tienen los animales que no dicen *yo*" (Tugendhat, 2004: 10). Se concibe la meditación o recogimiento místico como "intento de liberarse del propio aferramiento volitivo" (Tugendhat, 2004: 131).

> Definir lo que te gusta frente a lo que no te gusta/ Esa es la enfermedad de la mente... Cuando una mente no está turbada/ los diez mil seres no ofenden (Seng-t'san citado en Suzuki, 1974: 77).

LA IDEA DE FLORECIMIENTO HUMANO

En una novela de John Berger leemos: "En arte, todo está justificado, pero todo ha de estar en relación con algo. Al pintor no es necesario prohibirle nada. Nada en absoluto. Pero cuando ha terminado su obra, esta ha de ser juzgada en relación con la lucha, siempre presente y siempre distinta, de los hombres por realizar plenamente todo su potencial..." (Berger, 2002: 93). Esta idea de *realizar más plenamente el potencial humano* resulta ser, a poco que indaguemos, una de las líneas centrales del pensamiento filosófico, religioso y político de todos los tiempos.

> El objetivo de una vida buena se expresa de distintas formas según los contextos. En otros términos, se trata de reconstruir/recuperar nuevas culturas. Si tenemos que ponerle un nombre, ese objetivo puede llamarse *umran* (florecimiento) como en Abén Jaldún, *swadesi-sarvodaya* (mejora de las condiciones sociales de todos) como en Gandhi, *bamtaare* (estar bien juntos) como en los Tukulor o *fidnaa-gabbina* (brillo de una persona bien alimentada y liberada de toda preocupación) como en los Borana de Etiopía. Lo importante es expresar la ruptura con la empresa de destrucción que se perpetúa bajo la bandera del desarrollo o la globalización... (Latouche, 2004: 15).

De la percepción de las situaciones concretas de opresión, miseria y enajenación, junto con la intuición de un impresionante conjunto de capacidades humanas aherrojadas o desmedradas dentro de aquel contexto social negativo, ha surgido con fuerza —en múltiples culturas y momentos históricos— la idea normativa de un *florecimiento humano cabal, hacia el que debería desarrollarse la historia*.

EUDEMONISMO (ARISTOTÉLICO Y MARXISTA)

Para Aristóteles, el bien de los seres es aquello a lo que de hecho tienden: tal es el conocido punto de arranque de la *Ética nicomaquea*. En los seres vivos, su posible excelencia (*areté*) no viene dada de inmediato: existe en ellos un impulso, una fuerza, que les conduce al desarrollo de sus potencialidades, a la perfección de cada uno según su naturaleza. Se trata de un *llegar a ser lo que son*, y a ese estado final bien podemos llamarlo *florecimiento*.

Emilio Lledó ha criticado la traducción del crucial término aristotélico *telos* como "finalidad", que le parece trivial: sobre todo en el caso de los humanos, "*telos, teleo* no significan tanto finalidad cuanto cumplimiento, plenitud, consumación, madurez" (Lledó, 1988: 46). Y Terry Eagleton puntualiza:

> La felicidad o el bienestar [eudaimonía] para Aristóteles implica la realización creativa de las facultades humanas típicas de la persona. Es algo que hacemos y somos en la misma medida. Y no puede hacerse en aislamiento (algo en lo que se diferencia, por tanto, de la mera búsqueda del placer). Las virtudes aristotélicas son, en su mayor parte, de índole social (Eagleton, 2008: 182).

Aristóteles, por tanto, pensó con vigor la idea del desarrollo de las capacidades humanas hasta un estadio final de florecimiento o vida buena. Demos ahora un salto de más de veinte siglos, desde el Estagirita hasta el de Tréveris. El principal atractivo de la sociedad comunista que barruntó Karl Marx era permitir el florecimiento personal de todos y cada uno de los seres humanos, y no solo de una pequeña elite.

La emancipación humana, vista en negativo, se refiere al romper cadenas y superar alienaciones; pero en positivo hay que pensarla sin duda como actualización del potencial humano. Para el joven Marx, el de los *Manuscritos económico-filosóficos* de 1844 (los "manuscritos de París"), "comunismo significa apropiación real del ser humano por y para el hombre, con condensación de toda la riqueza cultural del desarrollo precedente. Este comunismo es, para Marx, humanismo por ser naturalismo consumado y naturalismo por ser humanismo consumado" (Fernández Buey, 1998: 109).

Formas de pensamiento marxista —o inspiradas por el marxismo— tan distantes como el humanismo freudo-marxista de Erich Fromm o el marxismo analítico de Jon Elster han insistido en estos aspectos:

> El fin de Marx era la emancipación espiritual del hombre, su liberación de las cadenas del determinismo económico, [...] el encuentro de una unidad y armonía con sus semejantes y con la naturaleza. La filosofía de Marx fue, en términos seculares y no teístas, un paso nuevo y radical en la tradición del mesianismo profético; tendió a la plena realización del individualismo, el mismo fin que ha guiado al pensamiento occidental desde el Renacimiento y la Reforma hasta el siglo XIX (Fromm, 1962: 15).

> Marx creía que la buena vida individual debía basarse en la autorrealización activa. El capitalismo ofrece esta oportunidad a unos pocos, pero se la niega a la inmensa mayoría. Bajo el comunismo todos y cada uno de los individuos vivirán una vida rica y activa. Aunque estrechamente ligada a la vida de la comunidad, será una vida de *auto*rrealización. La autorrealización, para Marx, puede definirse como la actualización y exteriorización plenas y libres de las capacidades y habilidades del individuo (Elster, 1991: 46)

Me gusta mucho la siguiente síntesis que el marxista —y cristiano— Terry Eagleton propone sobre socialidad humana, felicidad y amor —una clase de amor bastante exigente—:

> Ser conscientes de nuestros límites, que la muerte pone implacablemente de relieve, supone ser conscientes también de hasta qué punto somos dependientes de los demás (y estamos constreñidos por ellos). Cuando san Pablo comentó que morimos con cada instante, parte de lo que tenía en mente era, quizás, que solo podemos vivir bien si ceñimos nuestro yo a las necesidades de los demás en una especie de pequeña muerte o *petite mort*. [...] Así, la muerte —entendida como un incesante morir a uno mismo o una misma, a nuestro yo— es la fuente de la vida buena. Esto puede resultarnos desagradablemente esclavizante o abnegado, pero eso se debe únicamente a que olvidamos que, si los demás hacen lo mismo, el resultado será una especie de servicio recíproco que proporcionará el contexto en el que cada yo pueda florecer. El nombre tradicional de esa reciprocidad es amor. [...] El amor es un asunto agotador y descorazonador, repleto de lucha y frustración, muy distante de la deslumbrante —aunque burda— satisfacción sin más. Pero, aun así, sigue siendo posible argüir que, en el fondo, el amor y la felicidad se reducen a descripciones diferentes de un mismo modo de vida. Uno de los motivos que lo explican es que la felicidad no es, en

> realidad, una satisfacción radiante y mecánica, sino (al menos para Aristóteles) la condición de bienestar que se deriva del libre florecimiento de los poderes y las capacidades personales. Y el amor, como bien puede decirse, es esa misma condición vista en términos relacionales: el estado en el que el florecimiento de un individuo se produce a través del florecimiento de otros. [...] Es muy posible que la evolución de los seres humanos fuese aleatoria y accidental, pero de ello no se deduce necesariamente que no tengan ningún tipo específico de naturaleza. Y la vida buena para ellos puede consistir precisamente en realizar esa naturaleza. [...] Por naturaleza somos, por ejemplo, animales sociales que están obligados a cooperar o morir. Pero también somos seres individuales que buscan su propia satisfacción. Individuarse es una actividad de nuestro propio ser como especie, no una condición contradictoria con este. [...] Lo que hemos llamado amor es el modo en que podemos reconciliar nuestra búsqueda de realización o satisfacción personal con el hecho de que somos animales sociales. El amor significa crear para otra persona el espacio en que esta pueda florecer, al mismo tiempo que esta hace lo propio conmigo. La realización de cada una se convierte en la base para la realización de la otra (Eagleton, 2008: 193-195 y 202-204).

MAL NATURAL Y MAL SOCIAL

Un gran asunto de reflexión laico del que encontramos una buena versión religiosa es la cuestión *mal natural frente a mal social*, tal y como aparece en la famosa oración de Oetinger (1702-1782), el pensador pietista alemán: "Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Dame el coraje para cambiar las cosas que puedo cambiar. Y dame la sabiduría para distinguir lo uno de lo otro". También el pensador taoísta Chuan Zu lo veía así: "El hombre debe hacer lo que es del hombre, pero debe aceptar lo que es del cielo". Traduzcamos: distinguir el mal social del mal natural, no resignarse al primero, aceptar el segundo —lo que en última instancia quiere decir aceptar la finitud humana—. Recordemos la importancia de la idea de *felicidad como adecuación*, antes someramente explorada…

Además de luchar para minimizar el mal social y además de aceptar el mal natural, quizás cabría añadir —lo hemos sugerido en las páginas anteriores— un tercer elemento "existencial": las sabidurías de Oriente y Occidente nos instan a apaciguar y reequilibrar la conciencia desdichada de un animal

herido por el lenguaje, como es el ser humano.

Sugiero, a tenor de todo lo anterior, que nuestra teoría mejor de la felicidad humana es un *eudemonismo* (de raíz aristotélica) en el sentido que he venido desarrollando... pero que ha de complementarse con una consideración "deflacionaria" de la *felicidad como adecuación (de raíz epicúrea)* para evitar volar demasiado alto, perdernos en un entusiasmo demasiado alejado de la vida cotidiana. Y que nos hace falta además, en tercer lugar, tomar en consideración lo que las sabidurías de Occidente y de Oriente han propuesto para sosegar la conciencia desdichada de un ser herido por el lenguaje, como es el *Homo sapiens sapiens* (recordemos, en particular, lo que dijimos acerca de "vivir al día en lo eterno" y sobre el descentramiento del ego). En este caso como en otros, ¿no será una buena estrategia la de *docta ignorancia*?

'DOCTA IGNORANTIA'

Para Aristóteles, la *eudaimonía* (felicidad/vida lograda) no es sentirse bien: es *vivir bien y obrar bien*. Ahí seguimos —diría yo— haciendo pie. "La felicidad —decía Mahatma Gandhi— sobreviene cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía": adecuación.

Acercarse a la vida buena no puede ser un asunto de acumular satisfacciones de forma bulímica; quizás se trate más bien —con estrategia de *docta ignorantia*— de aprender a evitar trampas existenciales y desaprender formas de mal vivir. En las páginas anteriores he sugerido algunas vías:

- Una vez cubiertas las necesidades básicas, privilegiar el hacer y el ser frente al tener. (Y como un estadio superior, quizás, favorecer el "fluir" frente al ser y al hacer.)
- Renunciar a la persecución de bienes posicionales.
- Salir del juego de las comparaciones.
- Hacernos más conscientes de nuestra *hybris*/pecado original, de nuestra constitutiva tendencia a la desmesura, para "reequilibrar al desequilibrado" mediante recursos simbólicos y culturales (cultura de la

autocontención).

- Cuidar el tejido de los afectos y la calidad de los vínculos sociales.
- Tomar conciencia de los "bienes negativos" y aprender a disfrutar de ellos en positivo.
- No perder la capacidad de sorpresa, disfrutar de lo cotidiano que ya tenemos y luchar contra los mecanismos de habituación.
- Evitar tanto el dolor como los placeres que son causa de dolor.
- En cuanto a los placeres, ningún puritanismo, ningún sadismo.
- Buscar el ajuste entre logros y expectativas.
- Más atención al camino, menos a la meta.
- Limitar las actividades solo instrumentales, fomentar aquellas que contienen su propio fin dentro de sí mismas (autotélicas).
- Vivir dentro de la vida, o "vivir al día en lo eterno".
- Relativizar el ego, descentrándolo, y situarlo como uno más entre los "diez mil seres".
- Luchar por una sociedad justa, porque mi vida buena, siendo como soy un ser social, no puede pensarse con independencia de las vidas de los demás. Soy interdependiente (y eco-dependiente: dependiente de la buena salud de los ecosistemas y de la biosfera).

Hay que *vengarse de la maldad y de la envidia*, pensaba Albert Camus, *siendo feliz*. No es mal consejo. Otro lo proporciona una copla flamenca que cantaba el gran Enrique Morente: "Deseando una cosa/ parece un mundo:/ luego que se consigue/ tan solo es humo". Una disposición central para la vida buena es tratar de desactivar ese mecanismo de desvalorización de lo que se logra. Disfrutar de lo que se tiene, en vez de anhelar lo que no se tiene, es una recomendación básica que escuchamos a los sabios de todas las culturas. Pero aunque sea casi tópica es verdadera: recordemos todas nuestras reflexiones sobre la felicidad como adecuación, y tengamos presente la insistencia de los filósofos griegos antiguos —particularmente las escuelas helenísticas— en que la felicidad tiene más que ver con no sufrir que con perseguir placeres. Reflexionaba el gran escritor griego Nikos Kazantzakis: "Qué cosa tan simple y frugal es la felicidad: un vaso de vino, una castaña

asada, un braserillo, el sonido del mar... Todo lo que se necesita para sentir que la felicidad existe aquí y ahora es un corazón simple y frugal".

CON-VIVIR

He de insistir en la dimensión comunitaria y colectiva de la vida buena para los seres humanos. No se trata de construir mediante la acción colectiva ningún paraíso sobre la Tierra: solo de evitar los peores infiernos que los seres humanos podemos infligirnos unos a otros. "Tratar de cambiar el mundo simplemente cambiando el corazón del hombre y de la mujer, sin cambiar las estructuras, puede constituirse en una excusa para dejar todo como está" (Gadotti, 2002). Se trata, por ejemplo, de apartar del poder a la plutocracia financiera nihilista —los "inversores", los "mercados", o en castellano menos eufemístico: los rentistas— que hoy domina el mundo y nos está llevando a una catástrofe civilizatoria. Como recuerda Toni Domènech:

> La globalización no es un fenómeno nuevo relacionado con el multiculturalismo e internet, sino el sistema social dominante hasta la Segunda Guerra Mundial. La reforma del capitalismo de Roosevelt y la izquierda burguesa consistió en una desmundialización de la economía que introdujo controles en los movimientos de capital, ese es el núcleo del keynesianismo. Solo así fue posible la política socialdemócrata de los cincuenta y sesenta [...]. Cuando desapareció la posibilidad de controlar los movimientos del capital se creó lo que Keynes llamaba un "parlamento virtual" donde los mercados financieros votan y su voto cuenta más que el de los parlamentos políticos. [...] Hay que desandar buena parte de lo andado, enderezar la economía y recuperar la soberanía popular controlando los movimientos de capitales. Hay que hacer una amplia coalición que destruya la elite rentista que se ha apoderado de la dinámica económica del mundo y que nos ha llevado a la catástrofe. Porque lo que vemos es la punta de un iceberg que se ha consolidado a lo largo de los últimos treinta años y que incluye también un enorme aumento de la pobreza en todo el mundo o la destrucción masiva de los ecosistemas (Domènech, 2010).

A partir de una antropología errónea (el *Homo economicus*), una mala ética (el egoísmo) y una teoría económica ruinosa (el marginalismo neoclásico), la ideología neoliberal nos conduce al desastre.

Las estrategias del poder se orientan a invisibilizar, fragmentar y desconectar (para mercantilizar y esquivar responsabilidades). Deberíamos responder tratando de hacer visible lo oculto, reunir los fragmentos inconexos y aproximar lo que fue alejado.

He insistido en la satisfacción de las necesidades básicas de todos y todas como unos de los ingredientes de la vida buena (y hoy en día, casi huelga decirlo, esto solo puede concebirse en un marco de sustentabilidad ecológica: véase por ejemplo Riechmann, 2006 y 2009). Esta condición resulta incompatible con la organización capitalista de la economía y la omnipresente mercantilización de la vida social.

El camino a Auschwitz está pavimentado con indiferencia, dijo el historiador británico Ian Kershaw, plasmando una de esas ideas que no deberíamos ignorar nunca. La indiferencia nos convierte en verdugos. El miedo nos convierte en esclavos. Vivir bien, en muy alta medida, es ser capaces de vivir sin miedo y sin indiferencia.

EL GRUPO DE JAZZ COMO IMAGEN DE LA VIDA BUENA

Aristóteles encomia la suficiencia —en el sentido de bastarse a sí mismo— como algo valioso. Pero "no entendemos por suficiencia el vivir para sí solo una vida solitaria, sino también para los padres y los hijos y la mujer, y en general para los amigos y conciudadanos, puesto que el ser humano es por naturaleza un animal social" (*Ética a Nicómaco*, 1097b). Terry Eagleton hace una propuesta sugestiva: el grupo de jazz como imagen de la vida buena.

> Si consideramos la felicidad en términos aristotélicos como el libre florecimiento de nuestras facultades, y si el amor es esa reciprocidad que permite que se produzca ese resultado óptimo, no tiene por qué haber un conflicto último entre ambos. [...] Tomemos como imagen de la vida buena un grupo de jazz. Una banda de jazz que improvise es obviamente diferente de una orquesta sinfónica, ya que, en gran medida, cada uno de sus componentes es libre de expresarse como guste. Pero siempre se expresará a partir de una sensibilidad receptiva a las actuaciones autoexpresivas de

los demás músicos. La compleja armonía que configuran no deriva del hecho de que estén interpretando una partitura colectiva, sino de la libre expresión musical de cada miembro, que actúa a su vez como base para la libre expresión de los demás.

[...] Aquí no se aprecia conflicto alguno entre la libertad y el "bien del conjunto", y sin embargo la imagen es justamente la inversa del totalitarismo. Aunque cada individuo contribuye al "mayor bien posible para el conjunto", no lo hace a través de un denodado sacrificio, sino simplemente expresándose como es. Hay ahí una realización personal, pero solo alcanzada a través de la pérdida del yo en la música en su totalidad. [...] De toda esta maestría artística se obtiene placer y, al mismo tiempo (y dado que hay una libre realización de las capacidades), felicidad entendida como florecimiento. Dado que ese florecimiento es recíproco, podemos incluso hablar (aunque remotamente y por analogía) de una especie de amor.

Entonces ¿el jazz es el sentido de la vida? No exactamente. El objetivo consistiría en construir ese tipo de comunidad a una escala más amplia, lo cual es ya un problema de la política. Se trata, sin duda, de una aspiración utópica, pero eso no la descalifica de ningún modo. [...] Lo que necesitamos es una forma de vida que carezca por completo de un propósito definido (como carecen de él las actuaciones de jazz), que sea un placer en sí y no atienda a intenciones utilitarias o a concienzudos fines metafísicos, que no necesite más justificación que su propia existencia. Así entendido, el sentido de la vida se aproxima curiosamente a la ausencia de sentido. [...] Como Wittgenstein comentó en algún momento: si la vida eterna existe, debe estar aquí y ahora. Es el momento presente el que constituye una imagen de la eternidad, no la sucesión infinita de tales momentos (Eagleton, 2008: 208-211).

Por aquí enlazamos, como se ve, con la conclusión de nuestra reflexión sobre felicidad y temporalidad: *vivir al día en lo eterno* (Unamuno). En una de las formulaciones a las que Wittgenstein daba muchas vueltas en los frentes de la Primera Guerra Mundial:

Dostoievski tiene, sin duda, razón cuando dice que quien es feliz, satisface la finalidad de la existencia.

O cabría expresarlo también señalando que satisface la finalidad de la existencia quien no necesita de felicidad alguna fuera de la vida misma. Esto es, quien está satisfecho.

La solución del problema de la vida se percibe en la desaparición de este problema (Wittgenstein, 1982: 127).

Desde los tiempos más remotos, sabios y reformadores sociales han instado

a los seres humanos a cambiar invocando una meta: liberación. A menudo se ha empleado para ello la imagen del estar apresados: salir de la trampa, escapar de la prisión. La encontramos referida tanto al ámbito personal ("salir de la trampa": Watts, 2005, capítulo 2) como al sociopolítico y económico ("escapar de la cárcel": George, 2010, introducción). De hecho, nuestra reflexión anterior nos sugiere que, en el horizonte de la vida buena *para todos y todas*, no podemos obviar ninguno de esos dos niveles. Necesitamos salir de la trampa del ego, *así como* escapar de la prisión que el orden socioeconómico vigente (el capitalismo neoliberal) cierra sobre nosotros.

La cultura de consumo contemporánea está llena de invitaciones a desconectar. Les propongo lo contrario: traten de no desconectar. Traten de seguir atentos. No a lo que sucede en las pantallas, sino fuera de las mismas. Ahí.

BIBLIOGRAFÍA

Adamson, Bob (2010): *Una sola esencia*, Vía Directa ediciones.

Albelda, José (2008): *Desde dentro de la pintura*, Editorial de la UPV, Valencia.

Aubenque, Pierre (1984): "Aristóteles y el Liceo", capítulo 5 de la *Historia de la filosofía griega*, Siglo XXI, Madrid.

Backstrand, Goran e Ingelstam, Lars (2006): "Enough! Global challenges and responsible lifestyles", *Development Dialogue*, Dag Hammarskjold Foundation Uppsala, junio (nº monográfico consagrado al proyecto What Next, de la Dag Hammarskjold Foundation). Los dos autores retoman en este texto las preguntas que habían formulado en otro importante artículo, treinta años antes: "How much is enough? Another Sweden", *Development Dialogue*, verano de 1975.

Bauman, Zygmunt (2007): *Vida de consumo*, FCE, Madrid.

Berger, John (2002): *Un pintor de nuestro tiempo*, Alfaguara, Madrid.

Bilimoria, Purusottama (1995): "La ética india", capítulo 4 de Peter Singer (ed.), *Compendio de ética*, Alianza, Madrid.

Brickman, P.; Coates, D. y Janoff-Bulman, R. (1978): "Lottery winners and accident victims: is happiness relative?", *Journal of Personality and Social Psichology*, vol. 36, nº 8.

Cacciari, Paolo (2010): *Decrecimiento o barbarie*, Icaria, Barcelona.

Canetti, Elias (2010): *Libro de los muertos*, Galaxia Gutenberg-Círculo de Lectores, Barcelona.

Domènech, Antoni (2010): "Después de la utopía. Entrevista con Antoni Domènech y Daniel Raventós", *Minerva* 15, Madrid. Publicado también en www.sinpermiso.info el 7 de noviembre de 2010.

Eagleton, Terry (2008): *El sentido de la vida*, Paidós, Barcelona.

— (2010): *Sobre el mal,* Península, Barcelona.

Elster, Jon (1991): *Una introducción a Karl Marx*, Siglo XXI, Madrid.

Emerson, Ralph Waldo (2002): *Pensamientos para el futuro*, Península, Barcelona.

Epicuro (1974): *Ética*, Carlos Carcía Gual y Eduardo Acosta (eds.), Barral, Barcelona.

Evers, Kathinka (2011): *Neuroética,* Katz, Buenos Aires-Madrid.

Fernández Buey, Francisco (1998): *Marx (sin ismos)*, Libros de El Viejo Topo, Barcelona.

Fromm, Erich (1962): *Marx y su concepto del hombre*, FCE, México.

— (1978): *¿Tener o ser?*, FCE, México.

Gadotti, Moacir (2002): *Pedagogía de la Tierra*, Siglo XXI, México.

Gardner, Gary y Assadourian, Eric (2004): "Reconsiderando la vida buena", en Worldwatch Institute, *La situación del mundo 2004*, Icaria, Barcelona.

George, Susan (2010): *Sus crisis, nuestras soluciones*, Icaria, Barcelona.

Giner, Salvador; Lamo de Espinosa, Emilio y Torres, Cristóbal (eds.) (1998): *Diccionario de sociología,* Alianza, Madrid.

González Faus, José I. (2010): "Nada con puntillas: fraternidad en cueros. La lucha por la justicia en una cultura nihilista", *Cuadernos de Cristianisme i Justícia*, nº 166, marzo.

Hadot, Pierre (2009): *La filosofía como forma de vida,* Alpha Decay, Barcelona.

Heráclito (2009): *Heráclito: fragmentos e interpretaciones*, José Luis Gallero y Carlos Eugenio López (eds.), Árdora, Madrid.

Holloway, John (2002): *Cambiar el mundo sin tomar el poder. El significado de la revolución hoy*, Libros del Viejo Topo, Barcelona.

Inglehart, Ronald y Klingemann, Hans-Dieter (2000): "Genes, culture, democracy and happiness", en E. Diener y E. M. Suh (eds.), *Culture and Subjective Well-Being*, The MIT Press, Cambridge (Massachussetts).

Kolakowski, Leszek (2008): *Las preguntas de los grandes filósofos*, Arcadia, Barcelona.

Latouche, Serge (2004): "¿Tendrá el Sur derecho al decrecimiento?", *Le Monde Diplomatique* (ed. española), nº 109, noviembre.

Layard, Richard (2005): *Happiness: Lessons from a New Science*, Penguin, Londres.

Lezama Lima, José (2001): "Asedio a Lezama Lima" (entrevista a Lezama por Ciro Bianchi Ross), publicada primero en *Quimera*, nº 30 (abril de 1983), y después en *El Signo del Gorrión*, nº 22, otoño 2001.

LINTOTT, John (1996): "Beyond the economics of more", ponencia en la conferencia internacional de la European Branch of the International Society for Ecological Economics "Ecology, Society, Economy: In Pursuit of a Sustainable Development", Universidad de Versalles, 23-25 de junio.

LUKES, Steven (2006): *El poder: un enfoque radical*, nueva edición, Siglo XXI, Madrid.

LLEDÓ, Emilio (1988): "Aristóteles y la ética de la polis", en Victoria Camps (ed.), *Historia de la ética*, vol. 1, Crítica, Barcelona.

MACINTYRE, Alasdair (2001): *Animales racionales y dependientes*, Paidós, Barcelona.

MARINA, José Antonio (2010): *Las culturas fracasadas*, Anagrama, Barcelona.

MIRALLES, Francesc (2009): "El despido interior", *Integral,* nº 357, Barcelona.

MONTAIGNE, Michel de (2008): *Ensayos,* Acantilado, Barcelona.

MOORE LAPPÉ, Frances (2008): "Having a voice makes people happy", *Yes Magazine,* 31 de octubre. Puede consultarse en http://cms.yesmagazine.org/issues/sustainable-happiness/having-a-voice-makes-people-happy

NANJI, Azin (1995): "La ética islámica", capítulo 9 de Peter Singer (ed.), *Compendio de ética,* Alianza, Madrid.

NIETZSCHE, Friedrich (1979): *Crepúsculo de los ídolos,* Alianza, Madrid.

NUSSBAUM, Martha y SEN, Amartya (coords.) (1993): *The Quality of Life,* Oxford.

PETERSON, Chris (2008): entrevista en *Agenda Viva*, nº 10, Fundación Félix Rodríguez de la Fuente, Madrid, invierno 2007-2008.

RIECHMANN, Jorge (2003): *Tiempo para la vida*, Eds. del Genal, Málaga. Actualizado luego como capítulo 9 de *Gente que no quiere viajar a Marte*, Los Libros de la Catarata, Madrid 2004.

— (2005a): *Todos los animales somos hermanos*, Los Libros de la Catarata, Madrid.

— (2005b): *Ahí te quiero ver*, Icaria, Barcelona.

— (2006): *Biomímesis. Ensayos sobre imitación de la naturaleza, ecosocialismo y autocontención*, Los Libros de la Catarata, Madrid.

— (coord.) (2007): *Vivir (bien) con menos*, Icaria, Barcelona.

— (2009): *La habitación de Pascal. Ensayos para fundamentar éticas de suficiencia y políticas de autocontención*, Los Libros de la Catarata, Madrid.

ROPKE, Inge (1996): "Consumption, environment and quality of life", ponencia en la conferencia internacional de la European Branch of the International Society for Ecological Economics "Ecology, Society, Economy: In Pursuit of a Sustainable Development", Universidad de Versalles, 23-25 de junio.

ROWLANDS, Mark (2009): *El filósofo y el lobo,* Seix y Barral, Barcelona.

RUSSELL, Bertrand (2003): *La conquista de la felicidad*, Random House Mondadori-El País, Madrid.

Sacristán, Manuel (1987): *Pacifismo, ecología y política alternativa*, Icaria, Barcelona.

Safranski, Rüdiger (2008): *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía,* Tusquets, Barcelona.

— (2009): *Romanticismo*, Tusquets, Barcelona.

Salomone, Mónica (2008): "La ciencia descubre las claves de la felicidad", *El País*, 28 de diciembre.

Sankara (Sri Sankaracharya) (2009): *Autoconocimiento (Atmabodha),* Swami Nikhilananda (ed.), Ed. Hastinapura, Buenos Aires.

Schlanger, Jacques (2004): *Sobre la vida buena,* Síntesis, Madrid.

Schopenhauer, Arthur (2009a): *Los dolores del mundo*, antología editada por el diario *Público*, Madrid.

— (2009b): *Aforismos sobre el arte de vivir,* Franco Volpi (ed.), Alianza, Madrid.

Serrat Crespo, Manuel (ed.) (2001): *Gbeme-ho, kutome-ho. Palabras de vida y palabras de muerte en el antiguo Dahomey*, Edhasa, Barcelona.

Spinoza, Baruch (2004): *Tratado político*, Alianza, Madrid.

Suzuki, D. T. (1974): *Manual of Zen Buddhism*, Londres.

Todorov, Tzvetan (2009): *La literatura en peligro*, Galaxia Gutenberg-Círculo de Lectores, Barcelona.

Tugendhat, Ernst (2004): *Egocentricidad y mística*, Gedisa, Barcelona.

— (2008): *Antropología en vez de metafísica*, Gedisa, Barcelona.

Val del Omar, José (1992): *Tientos de erótica celeste*, Diputación Provincial de Granada.

Watts, Alan (2005): *Salir de la trampa*, Kairós, Barcelona.

Wilkinson, Richard y Pickett, Kate (2009): *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva*, Turner, Madrid.

Wittgenstein, Ludwig (1982): *Diario filosófico (1914-1916)*, Ariel, Barcelona.

NOTAS

1. Las otras son: (2) *el deseo de control* (al menos sobre el entorno inmediato), que también nos crea muchos problemas a los seres humanos (a veces como "ilusión de control", otras como un exceso de control que se torna contraproductivo y acaba dañándonos); (3) *la disociación con respecto a lo que no nos gusta* o nos parece amenazador ("somos animales disociativos", afirma la autora); (4) *el interés por los otros* expresado en forma de *empatía* (comprensión de los otros, capacidad para "leer la mente del otro" y ponerse intelectualmente en su lugar), *simpatía* (actitud positiva hacia el otro) o *antipatía* (actitud negativa). También este último rasgo presenta aristas altamente problemáticas en la medida en que —según Evers— somos "xenófobos empáticos" (véase Evers, 2011: 122 y ss.).

ACERCA DE LA VIDA BUENA: SELECCIÓN DE TEXTOS

ARTESANOS DE NUESTRA PROPIA VIDA

Harás del alma que no existe un hombre mejor que ella.[1]
René Char (1907-1988)

Sin algo de valentía, no es posible escribir ni un solo comentario sensato sobre uno mismo.[2]
Ludwig Wittgenstein (1889-1951)

Nuestra vida, tanto si lo sabemos como si no, y tanto si nos gusta esta noticia como si la lamentamos, es una obra de arte. Para vivir nuestra vida como lo requiere el arte de vivir, como los artistas de cualquier arte, debemos plantearnos retos que sean (al menos en el momento de establecerlos) difíciles de conseguir de entrada [...]. Tenemos que *intentar lo imposible*.[3]
Zygmunt Bauman (nacido en 1925)

A todos cabe conocerse a sí mismos y ser juiciosos.[4]
Heráclito (540-480 AEC[5], aprox.)

No prestéis atención a lo que ha sido adquirido a fuerza de oírlo repetidamente; ni a la tradición, ni al rumor, ni a lo que hay en la escritura, ni prestéis atención a los axiomas, ni a sutiles razonamientos, ni a prejuicios respecto a un concepto que haya sido considerado con especial cuidado, ni a la capacidad aparente de otro, ni consideréis el dicho *El monje es nuestro*

maestro.

Cuando conozcáis por vosotros mismos: *Estas cosas son buenas; estas cosas no son censurables; estas cosas son alabadas por los sabios; cuando se llevan a cabo conducen al bienestar y a la felicidad*, comenzadlas y permaneced en ellas.[6]

Siddartha Gotama, el Buda (563-478 AEC, aprox.)

Sería una equivocación creer que el énfasis en la beatitud del *nirvana* [en sánscrito, o *nibbana* en pali] lleva [al budista] a desentenderse del bienestar en esta vida. También lo sería que la renuncia a grandes proyectos para transformar la sociedad se identifica con el encierro en una indiferencia individualista. La auténtica felicidad del individuo y la sociedad le preocupaba al Buda, que recomendaba una moral de lo que llamaríamos "vida buena", más que apoyarse únicamente en normas. Una de sus más famosas frases es la que, con el fin de buscar lo que es bueno para uno mismo y para los demás, advierte: "Si para ello hay que renunciar a veces incluso a lo bueno, ¡con cuánta mayor razón no habrá que renunciar a lo malo…!"

El Buda habla del correcto actuar como uno de los aspectos en el marco del noble sendero de los ocho carriles (la cuarta de las Cuatro Nobles Verdades del sermón de Benarés). Pero fijémonos bien en el matiz de ese adjetivo que solemos traducir como *correcto* en castellano o *right* en inglés. En sánscrito es *samyak;* en pali, *samma.* Connota totalidad, conjunto completo. Lo que se opone a ello no es lo equivocado (falsedad epistemológica) o lo desviado de la norma (acción indebida o incorrección ética) sino lo parcial, unilateral, incompleto, insuficiente, mutilado o falto de armonía con la totalidad. El criterio del correcto actuar no está en unos principios o normas abstractas, ni tampoco en un utilitarismo del individuo o del grupo, sino en una búsqueda continua de lo que, a la postre, hace de verdad felices a ambos.[7]

Juan Masiá (nacido en 1941)

Son pocos los que ordenan su vida y sus negocios a tenor de la reflexión; los demás hombres, a guisa de objetos flotando en un río, no van, son llevados. Entre ellos, unos quedan flotando, suavemente mecidos por un leve oleaje;

otros son arrastrados por más de una ola enfurecida; a otros, una muy próxima a la ribera con débil curso los deja en esta; a otros, una impetuosa corriente los empuja a alta mar. Por tales razones debemos determinar lo que queremos y perseverar en ello.[8]

Séneca (4-65)

No profesa la filosofía procurar al hombre nada de lo exterior; que si no, algo ajeno a su propia materia tomara sobre sí. Pues así como materia del carpintero es la madera, del escultor, el bronce, así, materia del arte de la vida es la vida de cada uno mismo. Entonces, ¿qué? La del hermano, repito, pertenece al arte de él mismo. Mas respecto del tuyo pertenece a lo exterior, igual que el campo, igual que la salud, igual que la buena fama. Y de todo esto nada profesa la filosofía. *En toda circunstancia mantendré al regente* [la parte rectora del alma] *de acuerdo con la naturaleza*.[9]

Epicteto (50-130, aprox.)

Los impacientes. Precisamente el que deviene no quiere lo que deviene: es demasiado impaciente para ello. El joven no quiere esperar a que tras largos estudios, sufrimientos y privaciones, se complete *su* cuadro de los hombres y las cosas; así que acepta de buena fe otro que esté ahí acabado y le sea ofrecido como si este tuviera que anticiparle la línea y los colores de su cuadro, se entrega de corazón a un filósofo, a un poeta, y tiene entonces que prosternarse y renegar de sí mismo durante mucho tiempo. Mucho aprende al hacerlo; pero a menudo olvida el joven lo más digno de aprenderse y conocerse: a sí mismo; no deja de ser un partidario toda la vida. ¡Ah, mucho es el aburrimiento que ha de vencerse, mucho el sudor necesario, hasta haber encontrado uno sus colores, su pincel, su lienzo! Y entonces no es todavía uno, ni con mucho, maestro de su arte de vivir, pero sí al menos dueño del propio taller.[10]

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

Ojalá la vida se abra ante usted, puerta tras puerta; ojalá encuentre en sí la capacidad de confiar en ella, y el ánimo para dar precisamente a lo difícil la

máxima confianza. Yo siempre quisiera decir a los jóvenes una sola cosa (es casi lo único que hasta ahora sé con seguridad): que siempre debemos mantenernos *en lo difícil*; este es nuestro lote. Tenemos que penetrar tan hondamente en la vida, que la soportemos y sea *carga*; no debe haber placer en torno nuestro, sino vida. [...] Si para muchos la vida se hace más ligera, fácil y alegre, es solo porque han cesado de tomarla en serio, de llevarla con autenticidad y sentirla y cumplirla con su ser más propio. Esto no es progreso en el sentido de la vida. Es una renuncia a todas sus amplitudes y posibilidades. Lo que se exige de nosotros es que *amemos lo difícil* y aprendamos a habérnoslas con ello. En lo difícil están las fuerzas amistosas, las manos que trabajan en nosotros.[11]

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

La vida entera de cada uno no es sino el proceso de darse luz a sí mismo. […] El trágico destino de la mayoría de los seres humanos es que mueren antes de haber nacido.[12]

Erich Fromm (1900-1980)

He aquí que la oscuridad se disipa y que, en forma de áspero ascetismo alegórico, VIVIR se convierte en la conquista de los poderes extraordinarios por los que nos sentimos profusamente atravesados, pero que solo expresamos de forma incompleta, faltos de lealtad, de discernimiento cruel y de perseverancia.

Compañeros patéticos a quienes apenas se oye murmurar, id con la lámpara apagada y devolved las joyas. Un misterio nuevo canta en vuestros huesos. Desarrollad vuestra singularidad legítima.[13]

René Char (1907-1988)

Uno de los libros que más aprecio es *La filosofía como forma de vida* de Pierre Hadot. En esta brillante colección de ensayos, uno de los mejores historiadores de la filosofía antigua sostiene que malinterpretamos fundamentalmente la naturaleza de *todas* las escuelas filosóficas de la Antigüedad si pensamos la *philosophia* antigua en los mismos términos que la

filosofía moderna o incluso la tardomedieval. Se sirve de las siguientes palabras de Filón [de Alejandría] para ilustrar la idea de la filosofía como "forma de existir en el mundo" que tenía que practicarse en todo momento y cuyo objetivo consistía en transformar la totalidad de la vida del individuo:

"Todos cuantos entre los helenos y los no helenos *cultivan la filosofía* viven una vida libre de toda censura o culpa, sin aceptar nada que viole o menoscabe la justicia; rehúyen la compañía de los entrometidos, y evitan los lugares donde estos gastan su tiempo, vale decir, los tribunales, los consejos, las plazas, las asambleas y, en general, todo sitio donde haya una fiesta o reunión de hombres superficiales. […] Y consideran que el mundo es un Estado, cuyos ciudadanos son los que cultivan la sabiduría, siendo la virtud quien los registra como tales, ya que a ella la universal comunidad ha confiado la función de presidirlo. […]"

No puede decirse que Pierre Hadot fuese un reaccionario filosófico. En efecto, no cree que sea posible regresar a una u otra escuela filosófica de la Antigüedad. Pero sí cree que no debe caer en el olvido la idea antigua de que uno puede cambiar su propia forma de vida y la comprensión que uno tiene del lugar que ocupa en el esquema general de las cosas y en la comunidad humana. Sin lugar a dudas, la filosofía exige el análisis de los argumentos y el empleo de técnicas lógicas, pero corre el peligro de olvidar que ambos, análisis y técnicas, estaban al servicio de esta idea [la filosofía como forma de vida] y no otra.[14]

Hilary Putnam (nacido en 1926)

La felicidad es un mito que forma parte del deseo humano de completud, del deseo de encontrar la satisfacción completa. Pero el hombre es un ser escindido entre el bien y el mal, y ante esa escisión solo cabe buscar el máximo bien, algo que siempre será un fin irrealizado. Como leibniziano, creo que hay que pensar también el mal, no solo el bien. Hay que pensar también la desdicha y la desgracia. Forma parte de la labor del filósofo. Nunca se da lo uno sin lo otro. Sin mal no hay bien, y viceversa. Esa dialéctica forma parte de la constitución social y cultural humana. Así pues, la única posibilidad de alcanzar la felicidad está en la búsqueda del bien mayor, una búsqueda que

no termina nunca, que nunca se completa. Por eso la felicidad no solo es un mito, sino que es también una utopía.[15]

Javier Echeverría (nacido en 1948)

Epicuro reconoció la interacción inseparable de cuerpo y espíritu, de la *physis* y la *psique*, unión que situó en el centro de su filosofía. Hoy volvemos a encontrar las enseñanzas de Epicuro en las intuiciones de la *psicología positiva*, una corriente extendida sobre todo en EE UU. […] La felicidad —en ello coinciden estos psicólogos con Epicuro— puede y debe ser producida de forma activa; la felicidad no se crea por sí sola. […] Los investigadores de la felicidad han resumido el trabajo de ser feliz en una serie de reglas prácticas que expongo a continuación […].

La primera regla es: *¡actividad!* Nuestro cerebro se muere de ganas por ocuparse en algo. […] La inactividad desemboca rápidamente en depresiones; nuestra economía hormonal se resiente cuando no recibe una cantidad suficiente de dopamina. No tenemos que estar activos sin cesar, pero holgazanear en exceso no ayuda precisamente al empeño de ser feliz. El deporte, en cambio, va muy bien, pues la mente se premia a sí misma por el esfuerzo físico con la formación de nuevas neuronas. Asimismo los intereses hacen que aumente el placer de la vida. […]

La segunda regla es: *¡vida social!* Epicuro descubrió que los vínculos sociales eran una de las fuentes de felicidad más estables. La amistad, la relación de pareja y la familia pueden crear un marco en el que nos sintamos bien instalados. […] Cuando se sienten seguros los hombres segregan oxitocina, y las mujeres liberan vasopresina […]. No es extraño, pues, que una buena relación de pareja, con la correspondiente frecuencia de las relaciones sexuales, sea mucho más importante para la felicidad que, pongamos por caso, el dinero y la propiedad.

La tercera regla: *¡concentración!* Epicuro dedicó mucho tiempo a enseñar a sus discípulos a disfrutar del aquí y ahora: el aroma de las flores, la belleza de las formas, el sabor de un trozo de queso. […] Lo que es aplicable a nuestra relación con las cosas también se refiere a nuestra relación con las personas. Cuanto más intensa es la relación que entablamos con otra persona,

tanto más profundos son el sentimiento y la empatía. […] Sea lo que sea que hagamos en cada momento, debemos vivir a fondo cada situación. Quien durante una buena comida piensa que va a engordar, o en una conversación mira constantemente el reloj, se está perdiendo su experiencia. Pensar de vez en cuando en el futuro puede ser práctico, pero pensar en el futuro constantemente hace que no disfrutemos el momento. […]

La cuarta regla: *¡expectativas realistas!* […] Es igual de erróneo exigirse demasiado que exigirse demasiado poco: ambos extremos conducen a la infelicidad. Quien se exige demasiado sufre un estrés evitable. Quien se exige demasiado poco sufre por la falta de segregación de dopamina: la falta de estímulos y la indiferencia son las consecuencias. […]

La quinta regla: *¡buenos pensamientos!* Posiblemente sea la regla más importante de todas. Los sentimientos de felicidad —en eso coinciden Epicuro y la psicología positiva— no son ninguna casualidad, sino una consecuencia de los pensamientos y las sensaciones "correctas". Los pensamientos correctos son aquellos que originan placer y evitan displacer. […] No sin cierta ironía, el escritor ruso Fiódor Dostoievski, que fue un psicólogo muy sutil, expresó del siguiente modo esta moral de los buenos pensamientos: "Todo está bien. Todo. El hombre es infeliz porque no sabe que es feliz. Solo por eso. ¡Esto es todo, todo! Quien así lo comprenda será feliz de inmediato, al instante".

Lo esencial es que, al menos hasta cierto punto, puedo elegir libremente cómo *valorar* los sucesos de mi vida. […] Algunas personas consiguen exprimir sobre todo el lado bueno de la vida; otras hacen todo lo contrario. […] Si bien aprender a reírse de uno mismo es un plan muy ambicioso, resulta más fácil aprender a evitar ciertas causas de displacer. Una de las más frecuentes es la comparación. Aquí resulta pertinente el dicho: ¡comparar es perder! […]

El sexto punto consiste en no exagerar en la búsqueda de la felicidad. Es un gran arte el de *sobrellevar con calma la infelicidad.* Muchas veces —aunque no siempre— la infelicidad tiene su parte positiva. Algunas personas que sufren terribles enfermedades afirman vivir con más intensidad desde que las contrajeron. Las crisis, las dificultades e incluso los reveses de la

fortuna pueden tener efectos benéficos. […] Andar a la greña con circunstancias y hechos que no pueden cambiarse es una pasión muy extendida, y reprobada por el psicólogo de la felicidad.

Finalmente, el séptimo punto es el de la *felicidad en el trabajo,* un aspecto muy estrechamente relacionado con el primero, el de la actividad. […] El trabajo es la mejor psicoterapia. Lo peor de estar desempleado es precisamente esta falta de terapia. Es fácil que quien no trabaja se sienta inútil y decaído: demasiada poca dopamina y demasiada poca serotonina. Así lo pensaba también Sigmund Freud, para quien la felicidad consistía en "poder amar y trabajar".[16]

Richard D. Precht (nacido en 1964)

Lo que vieron Lao Zi, Buda, [Sri] Ramana [Maharsi], Mahavira y [Adi] Sankara fue lo mismo. Pero cada uno se expresa según su manera de hacerlo, su cultura, la audiencia a la que se dirige, su interpretación de la realidad última. Recuerda aquella historia que relata cómo el discípulo se acerca al maestro y se queja: "Maestro, si la verdad es una, ¿por qué hay tantas religiones, tantas doctrinas?" Y el maestro replica: "¿Cómo tantas? ¡Tan pocas! Cada ser humano debe ser una religión, una enseñanza, una doctrina".[17]

Ramiro Calle (director desde 1971 del Centro de Yoga *Shadak*)

qué lugar este/ donde un metro es un metro/ (de sable o de hilo)/ pero siete milímetros deciden/ la belleza de un rostro y su suerte/ y cinco que se libre/ la arteria de una bala// qué lugar este/ donde sesenta minutos/ van a ser/ siempre una hora/ ya estés cantando/ o aullando de dolor// donde las mejores / cabezas / de mi generación/ sudan en gélidos/ despachos perfumados/ al leer un balance/ porque el dinero de sus amos crece/ menos que el sufrimiento/ de los otros/ habría hecho esperar// en donde los más anchos / corazones / estallan de impaciencia en un atasco / y no de amor/ o encallan en camas o adicciones/ y devorados por su contradicción/ se afeitan cada mañana/ las

estrellas// en donde las manos/ más valientes/ yacen como ramos/ cortados para adornar / la mesa familiar/ o están podridas / por haber bebido demasiado/ o secas/ por no haber bebido suficiente// donde el sueño/ donde todo el sueño/ de mi vida posible/ aún planea negroazul/ sobre los abetos/ del parque del oeste/ lo veo aún// así de rara es/ esta vida o lugar / donde las respuestas comparecen/ solo cuando se han marchado las preguntas// donde un metro es un metro/ de sable o de hilo/ y pesa igual un kilo/ de nieve o de sal/ pero menos de un diez/ miligramo de genes/ decide/ que seas Mozart o pez/ donde el negro de la sombra/ del bolígrafo/ es distinto/ del negro de la tinta/ pero se llama igual// aquí las magnitudes de lo diferente/ son las mismas/ y exactas entre sí:/ con el mismo verbo/ se abre un corazón/ una fosa/ una flor// qué decir entonces/ qué decir ahora/ salvo que/ incluso/ las palabras nos traicionan// qué decir/ nada que decir/ solo estar escribiéndolo[18]

José María Parreño (nacido en 1958)

1. En el pálido verano, cuando los vientos ya solo/ susurran en la fronda de los altos árboles/ hay que flotar en ríos o en estanques/ como esas plantas donde viven los lucios./ El agua aligera los cuerpos. El brazo/ se zambulle ágil desde la corriente/ y la brisa lo mece en el olvido/ creyéndolo ramaje moreno.
2. El cielo a mediodía despliega un gran silencio./ Uno cierra los ojos cuando llegan golondrinas./ El barro está caliente. Si llegan frescas burbujas,/ ya se sabe: ha cruzado un pez./ El cuerpo, los muslos y los brazos inmóviles/ yacemos todos todos unidos tranquilamente en el agua./ Solo cuando se nos cruzan los fríos peces/ siento que brilla el sol sobre la poza.
3. Cuando al atardecer, de tanto estar tumbado,/ se siente uno tan vago que se le duermen los miembros/ conviene arrojarlo todo, sin miramientos,/ bruscamente, a los arrebatadores ríos azules./ Lo mejor es quedarse hasta el atardecer./ Porque entonces se acerca el pálido cielo tiburón,/ torvo y voraz,

sobre los ríos y los arbustos,/ y todas las cosas son como les conviene.

4. Por supuesto hay que flotar boca arriba/ como de costumbre. Y abandonarse/ sin nadar, como si uno/ simplemente formara parte de la grava./ Hay que mirar el cielo y hacer igual que/ cuando nos lleva una mujer, lo que está bien./ Todo ello sin demasiado ajetreo, lo mismo que el buen Dios/ cuando al atardecer aún nada en sus ríos.[19]

Bertolt Brecht (1898-1956)

NOTAS

1. René Char, *El poema pulverizado*, XI, en *Poesía esencial* (traducción, prólogo y notas de Jorge Riechmann), Círculo de Lectores, Barcelona, 2005, p. 331.
2. Wittgenstein, primera anotación en *Denkbewegungen (Movimientos del pensar)*, cuadernos de notas iniciados en Cambridge en 1930. La edición en español es de Isidoro Reguera (Pretextos, Madrid, 2000).
3. Zygmunt Bauman, *El arte de la vida*, Paidós, Barcelona, 2009, p. 31.
4. Fragmento CXVI en la edición de José Luis Gallero y Carlos Eugenio López, *Heráclito: fragmentos e interpretaciones*, Árdora, Madrid, 2009, p. 150.
5. Abreviamos así la expresión Antes de la Era Común.
6. Citado en H. Saddhatissa, *Introducción al budismo*, Alianza, Madrid, 1982, p. 10.
7. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, pp. 139-140.
8. Séneca, *Cartas morales a Lucilio* (traducción de Jaime Bofill y Ferro), Ediciones Orbis, Barcelona, 1984, vol. I, p. 62.
9. Epicteto, *Pláticas* (redactadas por Flavio Arriano; edición de Pablo Jordán de Urríes) I, 15, 2-4. Eds. Alma Mater, Barcelona, 1957, p. 79.
10. Friedrich Nietzsche, *Humano, demasiado humano*, Ediciones Akal, Madrid, 2007, vol. II, p. 197.
11. Carta a una muchacha del 20 de noviembre de 1904, en Rilke, *Teoría poética* (edición de Federico Bermúdez-Cañete), Júcar, Madrid, 1987, pp. 65-66.
12. Erich Fromm, *Wege aus einer kranken Gesellschaft*, 1955. Citado según Fromm, *La atracción de la vida. Aforismos y opiniones* (selección de Rainer Funk), Paidós, Barcelona, 2003, p. 27.
13. René Char, *Los que permanecen*, XXII. En *Poesía esencial* (traducción, prólogo y notas de Jorge Riechmann), Círculo de Lectores, Barcelona, 2005, p. 121.
14. Hilary Putnam, *La filosofía judía, una guía para la vida*, Alpha Decay, Barcelona, 2011, pp. 29-30. El extraordinario libro de Pierre Hadot (1922-2010), *La filosofía como forma de vida*, lo publicó también Alpha Decay (Barcelona, 2009). La cita de Filón procede del libro II de *Sobre las leyes*

particulares, párrafos 44-45.

15. Javier Echeverría en *Babelia*, 7 de julio de 2001, p. 3.
16. Richard D. Precht, *¿Quién soy... y cuántos?*, Ariel, Barcelona, 2009, pp. 330-333. Cabe mencionar que uno de los autores más reconocidos en el terreno de la "psicología positiva" es Martin Seligman. En su libro de 2002 *Authentic Happiness* identificaba tres componentes de la felicidad: emociones positivas, compromiso (o "fluir", sintonía con el entorno) y sentido. En *Flourish* (2011) añade dos componentes más a su modelo (ahora prefiere hablar de bienestar más que de felicidad), recogidos en el acrónimo PERMA: 1. *P*ositive Emotions, 2. *E*ngagement (or flow), 3. *R*elationships/social connections, 4. *M*eaning (and purpose), 5. *A*ccomplishment. Esto daría en castellano: 1. Emociones positivas, 2. Sintonía con el entorno, 3. Vínculos, 4. Sentido y 5. Logros.
17. Ramiro Calle, *Aforismos de Sri Ramana Maharshi*, Edaf, Madrid, 2001, p. 22.
18. José María Parreño, *El desvividor*, poemario inédito.
19. Bertolt Brecht, "Del nadar en lagos y ríos", en *Poemas del lugar y la circunstancia* (edición de José Muñoz Millanes), Pre-Textos, Valencia, 2003, pp. 23-25.

LA IDEA DE VIDA BUENA

La señora Mir, personaje central de esta historia [la novela *Caligrafía de los sueños*], busca la felicidad. Lo hace de forma algo alocada y ridícula, pero está en su derecho. Más que eso: yo opino que la búsqueda de la felicidad es una obligación del ser humano. El padre de una amiga mía decía que quería escribir unas memorias y titularlas *Hem vingut a aquest mon a passar l'estiu* (Hemos venido a este mundo a pasar el verano), y siempre me ha gustado esa idea.[1]

Juan Marsé (nacido en 1933)

Resumiendo brevísimamente el mensaje del budismo, podríamos decir que se condensa en dos palabras: *pacificarse y pacificar*. […] Es una doble tradición: de vida contemplativa e interiorización y de vida en armonía con la naturaleza y con las personas. Otra palabra clave sería *salir de sí mismo*. Salir de sí por dos vías: la contemplación y la praxis solidaria. Salir de la espiral del engaño y salir de la espiral de la violencia. Salirse de la rueda del yo superficial, atado a las desfiguraciones de la realidad. Salir a lo que señala esa metáfora oriental del "vacío" o la "nada" (que no debe confundirse, ni mucho menos, con los nihilismos), desde donde se ven las cosas y las personas tal como son, sin exagerar.

Escuché en los últimos años de su vida al profesor Kojiro Tamaki, creyente budista y profesor emérito de filosofía oriental en la Universidad de Tokio. Un tema central suyo era la referencia a las cuatro grandes figuras: Buda, Jesús, Confucio y Sócrates. Los cuatro, solía repetir él, fueron pacíficos y pacificadores. Los cuatro hicieron más con obras que con palabras. Los cuatro fueron tenidos por sospechosos por parte de los poderes establecidos. Los cuatro fueron considerados ateos por la religión establecida. Los cuatro invitaron a salir de sí: hacia dentro y hacia fuera; hacia dentro, por la meditación; hacia fuera, por la compasión y la solidaridad. Los cuatro invitaron a pararse a escuchar la voz que en el interior del corazón nos dice la verdad sobre nosotros mismos y sobre la vida. Los cuatro invitaron a la práctica: antes de preguntar quién disparó la flecha o quién es el herido, apresúrate a curarlo antes de que sea tarde, decía el Buda.

[…] Sabemos que la Regla de Oro, *no hagas a otros lo que no quieras para ti, trátalos como quisieras que te tratasen*, no es monopolio exclusivo de

judíos, cristianos y musulmanes. Las religiones orientales tienen una tradición de alivio del sufrimiento, armonía cósmica, solidaridad con todos los seres vivientes y compasión hacia las personas.

[…] Sin caer en homologaciones simplistas, tiene mucho sentido presentar y relacionar las figuras emblemáticas de Confucio (escuchando la "voz del cielo"), Buda (escuchando la "voz del *Dharma*"), Sócrates (escuchando al *daimon* de su conciencia) y Jesús (conducido y empujado por el *Pneuma*) como maestros de humanidad y espiritualidad, incluso para personas no vinculadas a ninguna confesión religiosa.[2]

Juan Masiá (nacido en 1941)

"Pues, en fin, ea —dijo Sócrates—, tú a tu turno cuéntanos, Antístenes, cómo, teniendo caudal tan breve, te enorgulleces de riqueza." "Porque creo, señores, que los hombres no es en la casa donde tienen la riqueza y la pobreza, sino en las almas. Pues a muchos veo, entre los hombres del común, que, teniendo gran masa de riquezas, a tal punto se consideran estar pobres que toda fatiga arrostran y todo riesgo por el que puedan adquirir más, y aún sé de hermanos que, habiéndoles tocado iguales partes, el uno de ellos tiene lo bastante y aún le sobra de su gasto, mientras el otro de todo se halla falto. […] A los tales, pues, yo mucha lástima les tengo de la enfermedad tan grave que padecen. […] Hasta cuando quiero darme buena vida y disfrutar delicias, no al mercado voy a comprar las lujosas mercaderías […], sino que las saco de la despensa de mi alma. […] Sócrates, ahí presente, de quien yo esa riqueza he adquirido, ni por cuenta ni por peso me la suministraba, sino que cuanto podía llevar conmigo, tanto me despachaba; y yo, a mi vez, ahora a nadie se la escatimo, sino que a todos mis amigos les doy muestras de abundancia y comparto con el que quiera la riqueza que en mi alma yace."[3]

Jenofonte (431-354 AEC)

Así, pues, entendemos por felicidad o el éxito acompañado de virtud, o la independencia económica, o la vida placentera unida a la seguridad, o la pujanza de bienes materiales y de cuerpo juntamente con la facultad de

conservarlos y usar de ellos: pues todos los hombres están sobre poco más o menos de acuerdo en que en una de estas cosas, o en la mayoría, reside la felicidad.

Ahora bien, si esto es la felicidad [a efectos de nuestra investigación sobre la Retórica], hay que convenir entonces que sus partes son la *nobleza*, los *muchos* y *fieles amigos*, la *riqueza*, la *bondad* y *abundancia de hijos* y la *buena vejez*; además, las excelencias propias del cuerpo (como son la *salud*, *la belleza*, la *fuerza*, el *porte* y la *capacidad para la competición*); y asimismo la *fama*, el *honor*, la *buena suerte* y la *virtud* [...]. Porque, desde luego, sería superlativamente independiente quien poseyera los bienes que están en uno mismo y los que vienen del exterior, pues otros no hay fuera de estos. Los bienes que están en uno mismo son los que se refieren al alma y al cuerpo, y los que vienen de fuera, la *nobleza*, los *amigos*, el *dinero* y el *honor*; pero además pensamos que para alcanzar estos bienes es adecuado disponer de *poder* y de *suerte*, pues así la vida resulta más segura.[4]

Aristóteles (384-322 AEC)

No debemos echar a perder nuestro estado presente anhelando aquello de lo que carecemos, sino comprender que también lo que ahora tenemos fue antes un deseo.[5]

Epicuro (341-270 AEC)

Recuerda que en la vida debes comportarte como si estuvieras en un banquete. Imagina que algo se lleva a la mesa y está frente a ti. Alarga el brazo y toma un trozo con discreción. Imagina que pasa por delante de ti. No lo retengas. Imagina que todavía no te ha llegado. No des rienda suelta a tu deseo y espera a que esté frente a ti. Actúa así con respecto a los niños, con respecto a las mujeres, y del mismo modo con los cargos oficiales, con la riqueza, y serás algún día digno invitado a los banquetes de los dioses.[6]

Epicteto (50-130, aprox.)

Cada cual está bien o mal según se sienta él. No es feliz aquel del que lo creemos sino el que lo cree de sí mismo. Y solo así se hace la creencia verdad y realidad.

El destino no nos causa ni bien ni daño alguno; solo nos ofrece la materia y la semilla que nuestra alma, causa y dueña única de su condición feliz o desventurada y más poderosa que él, modela y aplica como le place. [...] No importa solo ver el objeto, sino cómo se ve. [...] No es la vida de por sí ni buena ni mala: el bien y el mal dependen del sitio que les hagáis.

[...] Toda la gloria que pretendo de mi vida es haberla vivido tranquilo. Puesto que la filosofía no ha sabido hallar ninguna vía para la tranquilidad que fuera buena para todos, ¡búsquela cada cual por sí mismo![7]

Michel de Montaigne (1533-1592)

Puesto que Spinoza concibe al hombre como conato y deseo, no formula su proyecto vital con preceptos o consejos, sino más bien con deseos del hombre sabio. Unas veces nos dice que el hombre sabio piensa en la vida y no en la muerte. Otras, que "se esforzará por obrar bien y, como dicen, estar alegre". Otras, por último, diciendo que "se considera felicidad que podamos recorrer todo el espacio de la vida con una mente sana en un cuerpo sano". […] "Todo cuanto deseamos honestamente", dice Spinoza en el *Tratado teológico-político*, "se reduce a estos tres objetos principales, a saber, entender las cosas por sus primeras causas, dominar las pasiones o adquirir el hábito de la virtud y, finalmente, vivir con seguridad y con un cuerpo sano". Y a continuación aclara que los dos primeros deseos, esencialmente de carácter moral, dependen de nosotros mismos, mientras que el tercero, relativo a la seguridad y la salud del cuerpo, exige el concurso de cosas externas y, entre otras, la constitución de un Estado.[8]

Atilano Domínguez
(recordemos que Baruch Spinoza vivió entre 1632 y 1677)

Para ser felices, debemos deshacernos de nuestros prejuicios, ser virtuosos, gozar de buena salud, tener inclinaciones y pasiones, [así como] ser

propensos a la ilusión, pues debemos la mayor parte de nuestros placeres a la ilusión. […] El amor al estudio es la pasión más necesaria para nuestra felicidad; es un recurso seguro contra la adversidad, es una fuente de placer inagotable.[9]

Émilie du Châtelet (1706-1749)

Es una desdicha que el concepto de la felicidad sea un concepto tan indeterminado que, aun cuando todo hombre desea alcanzarla, nunca puede decir por modo fijo y acorde consigo mismo lo que propiamente quiere y desea. Y la causa de ello es que todos los elementos que pertenecen al concepto de la felicidad son empíricos, es decir, tienen que derivarse de la experiencia, y que, sin embargo, para la idea de la felicidad se exige un todo absoluto, un máximum de bienestar en mi estado actual y en todo estado futuro. Ahora bien, es imposible que un ente, el más perspicaz posible y al mismo tiempo el más poderoso, si es finito, se haga un concepto determinado de lo que propiamente quiere en este punto. ¿Quiere riqueza? ¡Cuántos cuidados, cuánta envidia, cuántas asechanzas no podrá atraerse con ella! ¿Quiere conocimiento y saber? Pero quizás esto no haga sino darle una visión más aguda, que le mostrará más terribles aún los males que están ahora ocultos para él y que no puede evitar, o impondrá a sus deseos, que ya bastante le dan que hacer, nuevas y más ardientes necesidades. ¿Quiere una larga vida? ¿Quién le asegura que no ha de ser una larga miseria? ¿Quiere al menos tener salud? Pero ¿no ha sucedido muchas veces que la flaqueza del cuerpo le ha evitado caer en excesos que hubiera cometido de tener una salud perfecta?, etc. En suma: nadie es capaz de determinar, por un principio, con plena certeza, qué sea lo que le haría verdaderamente feliz, porque para tal determinación fuera indispensable tener omnisciencia. Así, pues, para ser feliz, no cabe obrar por principios determinados, sino solo por consejos

empíricos: por ejemplo, de dieta, de ahorro, de cortesía, de comedimiento, etc.; la experiencia enseña que estos consejos son los que mejor fomentan, por término medio, el bienestar.[10]

Immanuel Kant (1724-1804)

En 1969, con la excusa aparente de escribir un libro sobre su amigo Luis Buñuel, Max Aub, exiliado en México, visitó la España de Franco. "He venido, pero no he vuelto", declaró entonces. Contó [en su diario español *La gallina ciega*] lo que vio, lo que le contaron, lo que recordó. Para Aub, el país no tenía arreglo. La dictadura tenía como objetivo hacer a los españoles felices y, a su modo, lo había conseguido. "Estamos en una época antirrevolucionaria", le explica uno de sus reales o imaginarios informadores: "No digo reaccionaria. Es distinto. Repito: antirrevolucionaria. No se trata de que el pueblo mande sino de que sea feliz".

Para Aub, la industrialización y el aumento del nivel de vida habían conseguido hacer felices a los españoles, a quienes ya solo les interesaba (como repite sin cesar) "vivir bien". Cuando le preguntan qué piensa del futuro de los españoles, responde: "No lo sé. Depende en gran parte de la televisión". No solo éramos "un pueblo resignado", sino peor, un pueblo feliz. ¿El pueblo? Qué va, la acusación más contundente es contra los intelectuales: "Me moví entre intelectuales casi siempre: nadie me preguntó acerca del *Guernica* o de *Sierra de Teruel*", afirma, solo querían saber cómo veía él España, tan cambiada, con el turismo, las carreteras, la tele y lo bien que se vivía allí. "Turistas, buenas tiendas, excelente comida, el país más barato de Europa. ¿Qué más quieren? No quieren más". "La gente vive mejor pero, sobre todo, se ve el camino para llegar a ello sin pasar por el sueño de la revolución", ese es su diagnóstico: el olvido y la falsificación de la Historia no se forzaron (solo) con censura y represión, sino que se lograron gracias a la sociedad de consumo.

[…] Afirma que los responsables del olvido y la ignorancia no fueron solo los represores franquistas o el pueblo inerme y manipulado, sino precisamente quienes más debían haber conservado la memoria, los

intelectuales, los dirigentes, los que se preparaban ya en 1969 para capitanear la "transición democrática". Esta *trahison des clercs* es lo que más le duele a Aub y lo que más nos sobrecoge a nosotros: fueron nuestros padres, nuestros hermanos mayores, los que aceptaron el plato de lentejas, a menudo con las mismas justificaciones con las que compraban el chalé: por los niños, para que nosotros pudiéramos "vivir bien", esa consigna de los sesenta que infantilizó a nuestros mayores.[11]

Rafael Reig (nacido en 1963)

"La codicia, la insaciable codicia humana", dice el primer ministro de Bután, Jigme Thinley, en referencia a lo que él considera la causa de la catástrofe económica que está viviendo el mundo [desde 2007], más allá de las montañas coronadas de nieve. "Necesitamos un cambio", declara desde la encalada fortaleza donde trabaja. "Tenemos que pensar en la Felicidad Interior Bruta."

El concepto de Felicidad Interior Bruta (FIB) fue ideado por el anterior monarca, Jigme Singye Wangchuk, en los años setenta [del siglo XX], como una alternativa al Producto Interior Bruto (PIB). [...] Los butaneses crearon un intrincado modelo de bienestar formado por los cuatro pilares, los nueve campos y los 72 indicadores de la felicidad. En concreto, el gobierno ha determinado que los cuatro pilares de una sociedad son la economía, la cultura, el medio ambiente y el buen gobierno. Estos se dividen en nueve campos: bienestar psicológico, ecología, salud, educación, cultura, formas de vida, uso del tiempo, vitalidad de la comunidad y buen gobierno, cada uno con su índice FIB ponderado y no ponderado.

Todo ello se analiza por medio de 72 indicadores. En el campo del bienestar psicológico, por ejemplo, los indicadores incluyen la frecuencia de la oración y la meditación, y de sentimientos como el egoísmo, los celos, la tranquilidad, la compasión, la generosidad y la frustración, además de los pensamientos suicidas.[12]

Seth Mydans

El infierno de los vivos no es algo por venir; hay uno, el que ya existe aquí, el

infierno que habitamos todos los días, que formamos estando juntos. Hay dos maneras de no sufrirlo. La primera es fácil para muchos: aceptar el infierno y volverse parte de él hasta el punto de dejar de verlo. La segunda es arriesgada y exige atención y aprendizaje continuos: buscar y saber reconocer quién y qué, en medio del infierno, no es infierno, y hacer que dure, y dejarle espacio.[13]

Italo Calvino (1923-1985)

NOTAS

1. Juan Marsé entrevistado en *Babelia*, 5 de febrero de 2011.
2. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, pp. 16-17 y 24.
3. Jenofonte, *Simposio o El convite* (edición y traducción de José Vara), Alianza Editorial, Madrid, 1967, pp. 215-217.
4. Aristóteles, *Retórica* (edición de Quintín Racionero), Gredos, Madrid, 2000, pp. 71-72. Hay que situar esta reflexión cerca de las célebres líneas de la *Ética nicomaquea*: "El bien es aquello a lo que todas las cosas aspiran. [...] Ya que todo conocimiento y elección tienden a un bien, expongamos, para resumir [...], cuál es el más elevado de todos los bienes que se alcanzan mediante la acción. Sobre el nombre hay prácticamente acuerdo por parte de la mayoría: tanto la gente como los hombres cultivados le dan el nombre de "felicidad" y consideran que "bien vivir" y "bien-estar" es idéntico a ser feliz. [...] Y parece que los factores que buscamos en la felicidad se dan todos en el bien definido por nosotros. Pues a algunos les parece que es virtud, a otros prudencia, a otros una cierta sabiduría y a otros esas cosas o una de ellas unida al placer o no carente de placer. Otros añaden todavía la abundancia de bienes externos. De estas opiniones unas las expresan muchos y antiguos hombres, otras las mantienen pocos, pero bien afamados. Y es razonable pensar que ninguno de estos dos grupos yerren en la totalidad, sino que acierten al menos en un punto —o incluso en la mayor parte—." Aristóteles, *Ética a Nicómaco* (traducción y notas de José Luis Calvo Martínez), Alianza Editorial, Madrid, 2007, pp. 47, 50 y 62.
5. Epicuro, "Sentencias vaticanas", 35, en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007.
6. Epicteto, *Enquiridión* (o "manual" redactado por Flavio Arriano; edición de Agustín López), Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, p. 34. Huelga decir que la afición a los niños-efebos y la misoginia que caracterizaron a la cultura grecorromana nos resulta hoy algo chocante. Entre los filósofos de la antigua Grecia, Epicuro fue el más favorable a las mujeres.
7. Michel de Montaigne, *Ensayos completos* (edición de María Dolores Picazo; traducción de Almudena Montojo), Cátedra, Barcelona, 2005, pp. 108, 134 y 620.

8. Atilano Domínguez, “Spinoza ante la vida y la muerte”, en Óscar Pujol y Atilano Domínguez, *Patanjali/Spinoza,* Pre-Textos, Valencia, 2009, pp. 179-180.
9. Émilie du Châtelet, *Discurso sobre la felicidad* (edición de Isabel Morant Deusa), Cátedra, Madrid, 2002, pp. 92 y 108.
10. Immanuel Kant, *Fundamentación de la metafísica de las costumbres* (edición de Manuel García Morente), Espasa-Calpe, Madrid, 1977, pp. 67-68.
11. Rafael Reig, “El mañana pasajero”, *ABC Cultural*, 19 de marzo de 2011.
12. Seth Mydans, “El reino de Bután no solo busca la felicidad, también la mide”, en *The New York Times-El País*, 21 de mayo de 2009.
13. Italo Calvino, *Las ciudades invisibles* (traducción de Aurora Bernárdez), Siruela, Madrid, 1994.

GOZAR EL DÍA

Comer, beber, habitar, dormir, amar, trabajar, pensar: los grandes placeres.[1]

Bertolt Brecht (1898-1956)

[Gilgamesh se detiene a descansar en una taberna, cuya camarera —"Siduri, la tabernera, vive cerca del mar profundo"— le señala lo insensato de su búsqueda —que pretende trascender los límites de la condición humana— y le sugiere un sistema de valores diferente:] ¡Oh Gilgamesh! ¿Por qué vagas de un lado a otro?/ No alcanzarás la vida inmortal que persigues./ Cuando los dioses crearon a los hombres/ decretaron que estaban destinados a morir/ y han conservado la inmortalidad en sus manos./ Así que, Gilgamesh, llénate la panza./ Sé feliz día y noche./ Que cada noche sea una fiesta para ti./ Entrégate al placer día y noche./ Ponte vestiduras bordadas,/ lávate la cabeza y báñate,/ regocíjate contemplando a tu hijito que se agarra a ti,/ alégrate cuando tu esposa te abrace...[2]

Poema de Gilgamesh (2000 AEC, aprox)

En cuanto a los deseos, debemos considerar que algunos son naturales y otros vanos; de los deseos naturales, algunos son necesarios, mientras que otros son solamente naturales. De los deseos necesarios, algunos son necesarios para la felicidad, mientras que otros son necesarios para que el cuerpo esté libre de trastornos, y hay algunos que son necesarios para la vida misma. Un entendimiento cabal de estas cosas nos permite referir cada cosa que

elegimos o rechazamos a la salud del cuerpo o la imperturbabilidad del alma, pues este es el objetivo de una vida feliz. Todo lo que hacemos, lo hacemos por esta causa, a saber, evitar el dolor y el miedo. Una vez logrado esto, toda inquietud desaparece del alma, pues el ser vivo ya no tiene entonces que ir en busca de algo perdido o de cualquier otra cosa, por lo que el bien del alma y del cuerpo estará asegurado. […] Por consiguiente, podemos afirmar que el placer es el principio y el objetivo de una vida feliz.

[…] Cuando señalamos el placer como objetivo de la vida, no nos referimos a los placeres de los libertinos o los que se encuentran en la sensualidad, […] nos referimos más bien a la libertad de todo dolor corporal y de toda inquietud mental. Pues no es la bebida ni la diversión continua, ni el disfrute de muchachos y doncellas, ni del pecado u otros manjares que la mesa lujosa puede contener, lo que hace que la vida sea agradable, sino el razonamiento sobrio que examina los motivos para elegir o rechazar cada cosa, y que aleja de sí aquellas opiniones que tienen como resultado una mayor perturbación para el alma.[3]

Epicuro (341-270 AEC)

Huye de preguntar sobre el mañana./ Echa en tu cuenta el día/ —sea cual sea — que te da la suerte./ […] Mientras hablamos,/ huye el tiempo celoso./ Goza el instante: no te fíes del mañana./ […] Ha de vivir feliz y señor de sí mismo/ el que puede decir cada día: "He vivido./ Llene el Padre mañana/ de nubes negras o de puro sol el cielo,/ que no ha de borrar lo que quedó atrás ni transformarlo,/ ni hará desaparecer lo que nos trajo/ una vez la hora fugitiva".[4]

Horacio (65-8 AEC)

¿Cuánto podrá durar para nosotros el disfrute del oro, la posesión del jade?/ Cien años cuanto más: este es el verdadero término de la esperanza máxima./ Vivir y morir luego; he aquí la sola seguridad del hombre./ Escuchad, allá lejos, bajo los rayos de la luna, al mono, acurrucado y solo,/ llorar sobre las tumbas./ Y ahora llenad mi copa: es el momento de vaciarla de un trago.[5]

Li Po (701-762)

¿Acaso es verdad que se vive en la tierra?/ ¿Acaso para siempre en la tierra? ¡Solo un breve instante aquí!// Hasta las piedras finas se resquebrajan,/ hasta el oro se destroza, hasta las plumas preciosas se desgarran// ¿Acaso para siempre en la tierra? ¡Solo un breve instante aquí![6]

Poema indígena de la altiplanicie de México

Aristóteles, que se ocupa de todas las cosas, se pregunta con respecto al dicho de Solón de que nadie antes de su muerte puede ser considerado afortunado, si aquel que ha vivido y ha muerto como conviene, puede ser considerado afortunado si su renombre decae y su posteridad es miserable. Mientras estamos con vida nos trasladamos en pensamiento allí donde nos place; mas, estando fuera del ser, no tenemos comunicación alguna con lo que existe. Y más valdría decirle a Solón que entonces jamás hombre alguno es afortunado puesto que solo lo es cuando ya no existe.[7]

Michel de Montaigne (1533-1592)

Hay que ser más hedonistas. El problema es que no nos centramos en lo que realmente nos satisface. Estamos atrapados en una competición malsana, una red absurda de comparaciones con los demás. No prestamos suficiente atención a lo que nos hace sentir bien porque estamos obsesionados midiendo si tenemos más o menos placer que el resto.

[…] Hoy cualquiera con dinero puede viajar al espacio, cada mes anuncian descubrimientos contra algún tipo de cáncer, incluso se habla de avances para alcanzar la inmortalidad. Al mismo tiempo, en cada telediario, salen políticos y economistas explicando que no hay dinero para mantener la Seguridad Social. Vivimos una época que promueve los sueños tecnológicos más delirantes, pero no quiere mantener los servicios públicos más necesarios.

[…] Me considero comunista, aunque el comunismo no sea ya el nombre de la solución, sino el del problema. Hablo de la lucha encarnizada por los bienes comunes. Las corporaciones intentan privatizar los recursos naturales, la biogenética o los conocimientos. El capitalismo actual se mueve hacia una

lógica de *apartheid*, donde unos pocos tienen derecho a todo y la mayoría son excluidos. […] Me encanta una anécdota, seguramente apócrifa, de la Primera Guerra Mundial. Un puesto militar alemán escribe un telegrama a sus aliados austriacos: "Aquí la situación es seria, pero no catastrófica". La respuesta dice: "Aquí la situación es catastrófica, pero no seria". Esta última frase define nuestra época. Nos cuesta tomar en serio la debacle a la que nos enfrentamos.[8]

Slavoj Žižek (nacido en 1949)

Empecé a interesarme por las bases neuronales de la felicidad. La ciencia dice que percibimos cómo nos sentimos gracias al contraste. Así, cuando alcanzamos cierta riqueza externa es más fácil darnos cuenta de nuestra pobreza interior. He aprendido que la felicidad —quizás provocada por una sustancia llamada oxitocina— consiste en apreciar las pequeñas grandes cosas que nos pasan cada día. Y que esos breves instantes se escapan fácilmente cuando aparece el deseo de querer que suceda algo que no está sucediendo. El deseo pone nuestro centro de atención en lo que no tenemos, en lo que nos falta, en lo que podría ser mejor, causándonos grandes dosis de sufrimiento. El deseo nos lleva a regodearnos en recuerdos pasados y a fantasear con ensoñaciones futuras, perdiéndonos por completo el momento presente, que es el único donde sí podemos conectar con la felicidad. El reto consiste en no dar nada por sentado, valorando todo lo que forma parte de nuestra vida.[9]

Albert Figueras (nacido en 1961)

A una pobre anciana// que mordisquea una ciruela/ en la calle, una bolsa de papel/ llena de ellas en la mano// Le gustan/ mucho Le gustan/ mucho Le gustan// No hay más que ver/ cómo se entrega a la que sostiene/ a medio comer en una mano.// Complacida/ una alegría de ciruelas maduras/ parece invadir el aire/ Le gustan mucho.[10]

William Carlos Williams (1883-1963)

Un día tan feliz…/ Temprano se retiró la niebla, trabajé en el jardín./ Una y otra vez los colibríes se detenían ante las flores de *caprifolium*./ No había

nada en la Tierra que quisiera poseer. No había nadie que me pareciese digno de envidia.[11]

Czeslaw Milosz (1911-2004)

Veremos el cometa Kohoutec estos días. Calculan los astrónomos que volverá
a ser visto dentro de cincuenta mil años…
¿Entiendes mi arrebato? ¿No es una dádiva generosa, amada, amiga mía,
tu presencia de hoy?[12]

Jaime Sabines (1926-1999)

En qué se reconoce a la gente cansada: en que hace cosas sin parar. En que le resulta imposible la calma, el silencio, el amor. La gente cansada hace negocios, construye casas, se ocupa de sus carreras. Para huir del cansancio, hace todas esas cosas, y huyendo de él se somete a él. Le falta tiempo a su tiempo. Hace cada vez más cosas, en cada vez menos. Le falta vida a su vida.[13]

HORACIANA.// *Carpe diem*, dijiste,/ querido Horacio, pero/ ¿y los que no tienen día y solo noche?/ Y los que gimen siempre bajo el látigo,/ y quieren que oscurezca pronto con la muerte,/ ¿no tendrán ni un verso tuyo?[14]

José Jiménez Lozano (nacido en 1930)

NOTAS

1. Bertolt Brecht, entrada del 20 de julio de 1943 en el *Arbeitsjournal*, Aufbau-Verlag, Berlín y Weimar, 1977, p. 332.
2. *Poema de Gilgamesh*, colección Biblioteca Personal de Jorge L. Borges, Orbis, Barcelona, 1987, p. 69.
3. Epicuro, "Carta a Meneceo", en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pp. 86-87 y 89.
4. Quinto Horacio Flaco, *Odas y Canto secular* (traducción de Javier Roca), Editorial Lumen, Barcelona, 1975, Libro I, Oda 9, p. 18; Libro I, Oda 11, p. 22; Libro III, Oda 29, p. 140.
5. Li Po, en la *Segunda antología de la poesía china* de Marcela de Juan, Alianza, Madrid, 2007, p. 130
6. *Poesía indígena de la altiplanicie* (edición de Ángel María Garibay), UNAM, México DF, 1962, p. 132.

7. Michel de Montaigne, *Ensayos completos* (edición de María Dolores Picazo; traducción de Almudena Montojo), Cátedra, Barcelona, 2005, p. 59.
8. Víctor Lenore, "Slavoj Žižek: el filósofo de la anarquía" (entrevista), *El País*, 1 de abril de 2011.
9. Albert Figueras —médico y divulgador científico— en Borja Vilaseca, "¿Por qué no soy feliz?", *El País Semanal*, 8 de julio de 2010, p. 38.
10. William Carlos Williams, *Antología bilingüe*, Alianza, Madrid, 2009, p. 151.
11. "Regalo", por Czeslaw Milosz, citado en Marta Kijowska, "Es gab auf der Erde kein Ding, das ich haben mochte". *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 30 de junio de 2011 (traducción, del alemán, de Jorge Riechmann).
12. Jaime Sabines, *Recuento de poemas 1950-1993*, Joaquín Mortiz, México DF, 2000, p. 267.
13. Texto de autor desconocido citado en el folleto "Árdora ediciones: autorretrato a los 20", editado con ocasión de la fiesta de cumpleaños de Eds. Árdora en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, el 4 de junio de 2011.
14. José Jiménez Lozano, *Elegías menores*, Pre-Textos, Valencia, 2002, p. 92.

OTRA FORMA DE VIVIR EL TIEMPO

Tanta urgencia tenemos por hacer cosas, que olvidamos lo único importante: vivir.[1]

Robert Louis Stevenson (1850-1894)

Nacemos una sola vez y dos no nos es dado nacer, y es preciso que la eternidad no nos acompañe ya. Pero tú, que no eres dueño del día de mañana, retrasas tu felicidad y, mientras tanto, la vida se va perdiendo lentamente por ese retraso, y todos y cada uno de nosotros, aunque por nuestras ocupaciones no tengamos tiempo para ello, morimos.[2]

Epicuro (341-270 AEC)

Una moral excesivamente tensa y apoyada en los propios méritos, además de quitar la paz, impide la iluminación y fomenta el egocentrismo. Lo ejemplifica perfectamente la conocidísima historia [budista] del aprendiz de esgrima. "Maestro, si soy diligente, ¿cuánto tardaré en dominar este arte marcial?". Le contestó el maestro: "Unos cinco años". "¿Y si me ejercito con intensidad, de la mañana a la noche?", insistió el alumno. "En ese caso —repuso el maestro — te harán falta más de diez años". Siguió insistiendo el discípulo: "¿Y si le quito tiempo al sueño y hasta me quedo sin comer, con tal de centrarme en el aprendizaje?". El maestro, mirándolo apenado, dijo: "Si te esfuerzas de ese modo, no lo aprenderás en toda tu vida". El principiante […] no comprendía que no es cuestión de esforzarse por batir una marca, sino de liberarse del

deseo de lograrlo, para que ello "brote por sí mismo"…[3]

Juan Masiá (nacido en 1941)

El yo no se quiere primeramente a sí mismo como ser que conoce, sino como ser finito, en su inmediatez; y esta es la esfera de su fenómeno. Se quiere en su particularidad. Tal es el punto en el cual las pasiones residen, y en el que la individualidad realiza su particularidad. Una vez que se halla en estado de realizar su finitud, hase duplicado; y reconciliándose de este modo el átomo con su opuesto, los individuos tienen eso que se llama felicidad. Pues feliz se dice aquel que se halla en armonía consigo mismo. Se puede tomar también la felicidad como punto de vista en la consideración de la historia; pero la historia no es el terreno para la felicidad. Las épocas de felicidad son en ella hojas vacías. En la historia universal hay, sin duda, también satisfacción; pero esta no es lo que se llama felicidad, pues es la satisfacción de aquellos fines que están sobre los intereses particulares. Los fines que tienen importancia, en la historia universal, tienen que ser fijados con energía, mediante la voluntad abstracta. Los individuos de importancia en la historia universal que han seguido tales fines se han satisfecho, sin duda, pero no han querido ser felices.[4]

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831)

Todo consiste en gestar y después dar a luz. Dejar completarse cada impresión y cada germen de sentimiento totalmente en sí, en lo oscuro, en lo indecible, en lo inconsciente, en lo inasequible al propio entendimiento, y esperar con profunda humildad y paciencia la hora del alumbramiento de una nueva claridad: solo eso se llama vivir como artista, en la comprensión como en la creación.

En eso no hay medida temporal, no cuenta un año, y diez no son nada; ser artista es: no calcular ni contar; madurar como el árbol, que no apura sus savias y se está confiado, en las tormentas de primavera, sin miedo a que después pudiera no venir el verano. Viene, sin embargo. Pero viene solo para los pacientes, para los que existen como si la eternidad estuviera ante ellos, tan despreocupadamente silenciosos y distantes. Yo lo aprendo a diario, lo

aprendo en medio de dolores a los que estoy agradecido: ¡la *paciencia* lo es todo![5]

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

El presente es el único momento en que podemos actuar. La concentración en el presente es, así, una exigencia de la acción. El presente no es aquí un instante matemático e infinitesimal sino, por ejemplo, la duración en la que ejercemos la acción, la duración de la frase que pronunciamos, del movimiento que ejecutamos, o de la melodía que escuchamos.[6]

Pierre Hadot (1922-2010)

Según una encuesta, [en estos primeros años del siglo XXI] un visitante promedio pasa entre 15 y 40 segundos mirando *El rapto de las sabinas* de David; entre 5 y 9 segundos, *La gran odalisca* de Ingres. ¿Cuántos ante *Las meninas* o el *Guernica*? Y ante esa visión relámpago ¿qué conocimiento obtendrán? Sin embargo, los museos hoy solo son relevantes por el *merchandising* adquirido en sus tiendas.[7]

César Antonio Molina (nacido en 1952)

[La socióloga] Laura Potter emprendió una ingeniosa exploración de todo tipo de salas de espera con el convencimiento de que encontraría a "personas impacientes, contrariadas y enfadadas que maldecirían cada milisegundo perdido" y que estarían desesperadas por la necesidad de esperar para resolver el "asunto urgente" que las hubiera llevado hasta allí. Con nuestro "culto a la satisfacción inmediata", reflexionaba, muchos de nosotros "hemos perdido la capacidad de esperar": "Vivimos en una época en la que *esperar* se ha convertido en una mala palabra. Poco a poco hemos erradicado en la medida de lo posible la necesidad de esperar para algo, y el último adjetivo de máxima actualidad es 'instantáneo'. No podemos esperar doce minutos escasos para que el agua de nuestro arroz comience a hervir, por lo que hemos creado una versión de arroz que se calienta en el microondas en dos minutos. No podemos esperar a que aparezca el señor o la señora ideal, por lo que quedamos con el primero que pasa [...]."

Para su gran sorpresa (y posiblemente para la de muchos de nosotros), Laura Potter encontró un cuadro muy diferente. Allá donde iba, percibía la misma sensación: "La espera era un placer. [...] El hecho de esperar parecía haberse convertido en un lujo, una ventana en nuestras vidas sujetas a horarios apretados. En nuestra cultura del 'ahora', de Blackberries, ordenadores portátiles y teléfonos móviles, los 'esperantes' veían la sala de espera como una especie de refugio." Tal vez la sala de espera —reflexiona Potter— nos recuerda el arte, inmensamente placentero aunque olvidado, de la relajación.[8]

Zygmunt Bauman (nacido en 1925)

La felicidad remite a dos tipos de experiencias del tiempo, por sintetizarlo en pocas palabras: la duración y el instante. […] Para intentar ser felices, es preciso tomar conciencia del tiempo o jugar con él, aunque el objetivo sea detener su curso y vivir solo el presente ("Ô temps suspends ton vol!"[9]). Y esta relación con el tiempo, esta conjugación en todos los tiempos, supone también una relación con los demás, con el otro, una conjugación en la que se declinan todas las personas del singular y el plural. La conciencia feliz de uno mismo pasa por una doble condición: la relación con los demás.[10]

Marc Augé (nacido en 1935)

En [el libro de Daniel Bergner] *Soldiers of light*, un oficial del ejército británico se muestra pesimista sobre las posibilidades de que el país [Sierra Leona] cree una sociedad ordenada y funcional "en trescientos años", pero luego dice: "Podríamos aprender mucho de ellos. De su bondad". […] El comentario del oficial, que deja patente su desesperación por la pobreza, el caos y la corrupción omnipresentes, pone de relieve la esencia del gran misterio de África: la extraordinaria capacidad de bondad que existe al lado de toda esa miseria y esa violencia. Y esa bondad se expresa, sobre todo, en la capacidad de perdón que tiene la gente. El salvajismo también es una constante en el resto de la especie, por ejemplo en Europa durante el siglo XX. Pero los africanos son los únicos que parecen capaces de superar rencores, perdonar y olvidar. Mientras en los Balcanes, donde todavía

recuerdan con amargura batallas libradas en el siglo XIV, o en el País Vasco, o en Irlanda del Norte el revanchismo pugna sin cesar con la necesidad de reconciliación, en África están los ejemplos de Ruanda, donde hutus y tutsis viven en paz tras un genocidio en el que murieron casi un millón de personas, y Sudáfrica, donde la población negra perdonó a los blancos después de haber sufrido siglos de indignidades racistas que rozaban la esclavitud.

Una de las explicaciones es que la pobreza obliga a los africanos a ser prácticos. Si lo que está en juego es la supervivencia, uno no puede permitirse el lujo de recrearse en los viejos agravios. Pero otra razón, más profunda, y en cierto modo relacionada con la primera, me la dio un preso insólito en [la prisión de] Pademba Road. Su nombre (también insólito) era Simon Hayman-Goldsmith. Era negro, pero ahí acababa toda semejanza con los demás presos. Británico, chisposo, elocuente, había estado estudiando para obtener un máster en administración de empresas en Inglaterra cuando tuvo la desafortunada idea de ganar un poco de dinero extra transportando cocaína desde Sierra Leona, un puerto de paso para las drogas colombianas destinadas a Europa.

Él confirmó que la sensación de seguridad que me había dado la prisión no estaba equivocada. "Nueve guardias sin armas, 1.300 presos y prácticamente ningún problema, prácticamente ningún peligro. ¡África es asombrosa!". Sobre todo porque, como dijo, hay muchos motivos para el resentimiento. Muchos de los presos, me contó, estaban en la cárcel por razones injustas, bien por delitos que no habían cometido, bien porque les habían otorgado condenas desmesuradas, bien porque pasaban mucho tiempo tras las rejas en espera de juicio. "Lo que pasa", explicó Simon Hayman-Goldsmith, para darme su respuesta al enigma africano del perdón, "es que la gente, aquí, vive absolutamente en el presente. Olvidan el pasado, así que olvidan lo que sucedió. Y el futuro también tiene poco significado. Viven aquí y ahora, y nada más".[11]

John Carlin (nacido en 1956)

Algo que aprendí el último año de vida de Brenin es que los lobos —y los perros, viene a ser lo mismo— pasan la prueba existencial de Nietzsche [la

interpretación existencial del eterno retorno] de un modo que los seres humanos rara vez consiguen. Un ser humano habría dicho: "El mismo paseo otra vez hoy no, por favor. ¿No podríamos ir a otro sitio para variar? Estoy harto de la playa. Y no me compres otro *pain au chocolat*. [...]", etc. Fascinados y asqueados a la vez por la flecha del tiempo, nuestra repulsión nos hace buscar la felicidad en lo nuevo y diferente, en cualquier desviación de la flecha del tiempo.

Pero nuestra fascinación con la flecha implica que cualquier desviación de la línea de la flecha simplemente crea una nueva línea, y nuestra felicidad ahora requiere que también nos desviemos de esta línea. La búsqueda de la felicidad por parte del ser humano es, por tanto, regresiva y vana. Y al final de cada línea solo está nunca más [el *Never more* del cuervo de Poe]: no sentir el sol en la cara nunca más; no ver la sonrisa en los labios del ser amado o el brillo en sus ojos nunca más. Nuestra noción de nuestra vida y del sentido de esa vida se organiza en torno a la visión de la pérdida. [...] Nuestra comprensión del tiempo es nuestra condena. Wittgenstein se equivocaba, de manera sutil, pero decisiva. La muerte no es el límite de mi vida. Siempre he llevado la muerte conmigo.

El tiempo de los lobos, intuyo, es un círculo, no una línea. Cada momento de su vida es completo en sí mismo y la felicidad, para ellos, siempre se encuentra en el eterno retorno de lo mismo. Si el tiempo es un círculo, nunca más no existe, y por tanto la existencia de uno no se organiza en torno a la visión de la vida como un proceso de pérdida. [...] Para un lobo o un perro, la muerte sí es el límite de la vida, y por este motivo la muerte no ejerce su dominio sobre ellos.[12]

Mark Rowlands (nacido en 1962)

Nada como jugar para vencer al tiempo. La ciencia y la meditación lo han intentado, y el arte también, en cuyo fracaso creemos. Los velocistas corren contra el reloj y a veces le arrebatan una milésima de segundo: el tiempo, que es la muerte, se ríe. Solo el juego lo vence, la eternidad sucede solamente ahí. Jugar es darle la espalda con bello desdén al cronómetro de la historia; es, de hecho, romper ese cronómetro. Basta un juguete o un espontáneo acuerdo

para inaugurar algo más que un paréntesis: un hábitat de pasmo con reglas propias que no sucede en el tiempo sino fuera de él. Los niños lo saben, pero no podrían explicarlo; los adultos lo intuyen pero tampoco pueden cuadricular eso. Hay que jugar, no para entender sino para encarnar el poder del juego. El que juega se olvida de sí porque el juego exige una entrega total, tal vez la más grácil de las rendiciones. Jugar es darse, perderse voluntariamente en un intersticio, explorar una grieta. Y jugar es perder peso, soltar el lastre de lo que se era, fugarse ligerísimo. Pero el juego no es ligero: es tan grave como la vida y la muerte. Lo que el jugador pierde en consistencia lo gana el juego en seriedad…[13]

Julio Trujillo (nacido en 1969)

NOTAS

1. Citado en http://www.slowpeople.org/frases.php, consultada el 25 de octubre de 2010.
2. Epicuro, "Sentencias vaticanas", 14, en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007. Del gran Epicuro hay que rescatar también su célebre "tanatofilosofía": "Acostúmbrate a considerar que la muerte no es nada en relación a nosotros. Porque todo bien y todo mal están en la sensación; ahora bien, la muerte es privación de sensación. De aquí que el recto conocimiento de que la muerte no es nada en relación a nosotros hace gozosa la condición mortal de la vida, no añadiéndole un tiempo ilimitado, sino apartándole el anhelo de inmortalidad. Pues no hay nada temible en el vivir para aquel que ha comprendido rectamente que no hay nada temible en el no vivir. […] Así, el más terrorífico de los males, la muerte, no es nada en relación a nosotros, porque, cuando nosotros somos, la muerte no está presente, y cuando la muerte está presente, nosotros no somos más. […] Pero el vulgo unas veces huye de la muerte como el mayor de los males, otras la "prefiere" como el término de los "males" del vivir. El sabio, en cambio, no teme el no vivir: pues ni le pesa el vivir ni estima que sea algún mal el no vivir. Y así como no elige en absoluto el alimento más abundante, sino el más agradable, así también no es el tiempo más largo, sino el más placentero el que disfruta." Epicuro, "Carta a Meneceo", en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007.
3. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, p. 138.
4. G. W. F. Hegel, *Lecciones sobre la filosofía de la historia universal* (traducción de José Gaos), Alianza Editorial, Madrid, 1980, p. 88.
5. Carta a Franz Xaver Kappus del 23 de abril de 1903, en Rilke, *Teoría poética* (edición de Federico Bermúdez-Cañete), Júcar, Madrid, 1987, pp. 32-33.
6. Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida*, Alpha Decay, Barcelona, 2009, p. 240. Esto lo recogen unos versos de la segunda parte del *Fausto* de Goethe que Hadot suele citar: "Entonces el espíritu

no mira ni hacia delante ni hacia atrás". El entero capítulo 10 de este valioso libro de conversaciones de Hadot se titula "Tan solo el presente es nuestra felicidad".

7. César Antonio Molina, "La cultura sin cultura", *El País*, 25 de noviembre de 2010. Hay que contraponer esta patología a la alegre lucidez de un Julio Cortázar: "Quisiera que París se me diera siempre como la ciudad del primer día. Llevo aquí cuatro meses [desde fines de 1951]: pero llegué anoche, llegaré otra vez esta noche. Mañana es mi primer día en París. Empecé a ir al Louvre [...]. Fui con una alegría de chico, entré por esa puerta del Carroussel, me di el lujo de demorarme en el hall de entrada mirando libros y calcos... Después crucé la galería Daru, y desde abajo vi a la Niké con toda su túnica al viento. Llevaba grandes planes exploratorios (en 1950 estuve solo diez veces, de modo que apenas conozco algunas secciones) pero cuando bajé por la escalerita de la izquierda y me planté ante la Hera de Samos y los Apolos arcaicos... se acabó todo. Ya he estado tres veces, y no salgo de las salas griegas. Ayer a la tarde el sol iluminaba los mármoles, vi una cabeza de atleta con la nariz y los labios transparentes, como de miel. Y el Apolo Sauróctono brillaba como si la luz le naciera de dentro. (Ah, pero antes de irme hice una travesura: bajé corriendo a las salas egipcias y fui a mirar a la diosa dentro del nicho, la que iluminan con "luz negra" y que me enfría la sangre.)" Julio Cortázar, carta a Eduardo Jonquières del 24 de febrero de 1952, en *Cartas a los Jonquières*, Alfaguara, Madrid, 2010, p. 37. Cortázar dedicó *seis meses* a explorar el Louvre en 1952, yendo al museo prácticamente cada tarde.
8. Zygmunt Bauman, *El arte de la vida*, Paidós, Barcelona, 2009, p. 16-17.
9. "¡Tiempo, suspende tu vuelo!", Alphonse de Lamartine, *Méditations poétiques* (1820), "Le lac".
10. Marc Augé, *¿Por qué vivimos? Por una antropología de los fines*, Gedisa, Barcelona, 2004, p. 13.
11. John Carlin, "El infierno en la Tierra", *El País Semanal*, 9 de enero de 2011, pp. 40-41.
12. Mark Rowlands, *El filósofo y el lobo*, Seix Barral, Barcelona, 2009, pp. 246-247.
13. Texto en la exposición "Del taller fotográfico de Mary Ellen Mark", Centro Manuel Álvarez Bravo, Oaxaca, abril de 2011.

AQUÍ Y AHORA: LA VIDA COTIDIANA

Un hombre solo se adentra en un bosque oscuro y poblado por animales feroces. […] Una mujer de ojos rojos vigila todas las cosas que van, cada una a su ritmo, hacia un fin inevitable. El hombre tiene que pasar por ese bosque.

De repente oye aullidos de fieras, y le entra miedo. Corre aturdido y cae en un pozo negro. Consigue de milagro agarrarse a unas raíces enredadas en el borde del agujero.

Siente debajo de él, en el fondo del pozo, el aliento cálido de una enorme serpiente que abre las fauces. Ve que va a caer, y que lo devorará la espantable criatura. Por encima, derribando los árboles, aparece un elefante gigantesco que levanta la pata para aplastarlo. Surgen también unas ratas blancas y negras que se ponen a roer las raíces a las que está agarrado. Y en ese preciso instante unas peligrosas abejas vuelan sobre el agujero, y dejan caer unas gotitas de miel.

Entonces el hombre suelta una de las manos y extiende el dedo lentamente, con mucha precaución. Extiende el dedo para recoger las gotas de miel.[1]

Mahabharata, epopeya mitológica de la India
(originada aprox. en los siglos IX-VIII AEC)

La práctica de la meditación subrayaba la importancia de prestar atención a todo aquello que uno hace mientras lo hace, sin interposición de motivos de distracción. La formación de una conciencia de esta naturaleza sentaba las

bases de los ejercicios de meditación con objetos de concentración específicos. El desarrollo de la meditación posibilitaba su expansión a las actividades cotidianas y una mejor moralidad individual.

Así, pues, en la ética budista existe una estrecha integración de lo ético como compromiso racional de análisis y argumentación, como recomendación normativa de conducta y como forma de vida, como expresión social y como intensa búsqueda personal y modo de desarrollo del carácter.[2]

Padmasiri de Silva (recordemos que Siddartha Gotama vivió entre 563 y 478 AEC, aprox.)

Samma sati (recta atención) es el factor fundamental del sendero [la Óctuple Noble Senda del budismo[3]]. Sin él, ninguno de los otros factores puede ser llevado a plenitud. [...] En terminología cristiana *samma sati* puede ser traducido como "la práctica de la presencia de dios". Implica el ser consciente de sí mismo cada vez más hasta que cada acción, cada pensamiento y palabra tenga lugar a plena luz de la conciencia. [...] Siempre el mismo consejo: limitarse a observar, no intentar discutir, permitir que cada estado venga y se desvanezca sin impedírselo.[4]

Hamallawe Saddhatissa (1914-1990)

SÓCRATES: [...] Sostengo que el que es bueno y honrado, sea hombre o mujer, es feliz, y que el malvado e injusto es desgraciado. [...] El que obra mal y es injusto es totalmente desgraciado; más desgraciado, sin embargo, si no paga la pena y obtiene el castigo de su culpa, y menos desgraciado si paga la pena y alcanza el castigo por parte de los dioses y de los hombres.[5]

Platón (428 o 427-347 AEC)

Ya no eres un niño, sino un adulto. Si eres negligente y perezoso, y estás continuamente dilación tras dilación, y propósito tras propósito, y esperas día tras día a ocuparte de ti mismo, no serás consciente de que no estás mejorando, sino que continuarás ignorante mientras vivas y hasta que mueras. Ahora mismo, pues, piensa rectamente en vivir como un adulto y una persona competente, y que todo lo que te parece lo mejor se convierta para ti en una

ley inviolable. Y si cualquier cosa, penosa o placentera, gloriosa o no gloriosa, se te presenta, recuerda que es ahora el combate, que ahora son los Juegos Olímpicos, y no pueden ser diferidos; y que de uno depende la derrota y que esa posibilidad de progresar se consume o se pierda. Por ese camino llegó Sócrates a ser perfecto, mejorando en todas las cosas, no atendiendo a nada sino a la razón. Y tú, aunque todavía no seas un Sócrates, debes vivir como quien quiere ser un Sócrates.[6]

Epicteto (50-130, aprox.)

Nos trasladamos al siglo VIII y visitamos a un monje budista de la escuela de *Shingon* (Palabra Verdadera). Se llama Kûkai (774-835). A media mañana no se distingue de un campesino: labra, riega o cosecha. A media tarde, correctamente sentado en el suelo ante el pupitre, se esmera en la caligrafía, pincel en mano. De madrugada, lo vemos meditando con las rodillas cruzadas, en la postura del loto. Su vida conjuga el trabajo manual con el estudio y la contemplación. Dispuesto siempre a echar una mano a los campesinos, les enseña a construir acequias y a excavar pozos.

Fue calígrafo famoso. Pero su mayor contribución consistió en consolidar la rama del budismo que tanto insiste en armonizar la palabra con el cuerpo y la respiración. Si en su reflexión convergen tendencias diversas en la historia del budismo, su estilo de vida integra la mística y la cotidianidad.

Tal es el personaje que escribió lo siguiente: "Si no estuviese presente Buda en cada brote de hierba y en cada hoja de árbol, ¿cómo podrían lucir su húmedo verdor?" Y completaba este pensamiento con una reflexión sobre la presencia de lo absoluto en lo cotidiano: "La verdad está demasiado cerca de nosotros, y debido a su misma cercanía no atinamos a percibirla con claridad".[7]

Juan Masiá (nacido en 1941)

Hay en la Cábala algo así como una mirada transmutadora, respecto de la cual no se sabe a ciencia cierta si se la debe describir como mágica o más bien como utópica. Esta mirada descubre los mundos todos y el propio secreto del *En-sof* mismo en el lugar en el que uno se encuentra. No hay que

ponerse a discutir sobre lo que haya “arriba” o “abajo”; lo único que hay que hacer (¡lo único!) es penetrar con la mirada el punto en el que se está.[8]

Gershom Scholem (1897-1982)

Vivir es algo impresionante que apenas deja espacio para hacer más cosas, aunque los amigos sean, eso sí, el acontecimiento más hermoso. [...] Me extasío viviendo. Me basta con vivir para ser feliz. [...] Por suerte, la belleza infinita de la que me hablas vive tan cerca de mí que no necesito salir a navegar para encontrarla.[9]

Emily Dickinson (1830-1886)

Pedí a los profesores que enseñan el sentido de la vida que me dijeran qué es la felicidad./ Fui a ver a los afamados ejecutivos que comandan el trabajo de miles de hombres./ Todos menearon la cabeza y me sonrieron como si yo tratase de engatusarlos./ Y un domingo por la tarde fui a pasear por la orilla del río Desplaines./ Y vi a un grupo de húngaros bajo los árboles, con sus mujeres y sus hijos, un barril de cerveza y un acordeón.[10]

Carl Sandburg (1878-1967)

Todos los hallazgos que hacíamos juntos [mi tío Edgar y yo, en algunos viajes que hicimos juntos] eran tan secretos como un regalo dentro de su envoltorio. Más secretos, en realidad, porque seguían siendo secretos después de desenvolverlos. Se llevaba un dedo a los labios como diciéndome que no se lo contara a nadie, que me lo guardara para mí.

[…] Mi tío Edgar era consciente de la persistencia con la que tanta gente mira hacia otro lado a fin de neutralizar lo que la rodea. Y un mecanismo de neutralización frecuente es insistir en que seguramente no habrá nada que se salga de lo normal. La ventaja de lo que no cuentas es que no puede ser calificado a ligera de normal. Dios es el impronunciable, me susurró una noche en St. Malo, mientras tomaba una copita de Benedictine antes de irse a la cama.[11]

John Berger (nacido en 1926)

Si el capitalismo ha sido posible (y lo sigue siendo) por la desposesión de los

bienes comunes, la democracia será posible por el rescate y autogestión de los mismos. El primer bien común es el espacio público de reflexión y encuentro: la calle y la plaza. Por eso esta revolución de primavera viene acompañada de aire fresco, de aire libre. Se ventila en la intemperie. La calle ha dejado de ser de Fraga (¿recuerdan a Fraga Iribarne cuando decía "la calle es mía", investido de ministro de Interior?) y es del pueblo. [...] Se ha dicho también que no es que queramos representación (alguna habrá de haber), sino que de verdad nos represente. No hay que añadir más, o sea que se trata de ese "mandar obedeciendo" como proclaman los zapatistas. Y queremos mucha democracia directa, desde la empresa al ayuntamiento, desde las asociaciones al Parlamento; en todo grupo humano que tenga que solventar asuntos en común, que son casi todos. Como se empieza a perfilar en las propuestas que surgen de las plazas públicas de todo el país desde el 15-M.[12]

Paco Puche (nacido en 1940)

"La luz de la redención" —dijo el rabí Abraham Jacob de Sadagora— "está dispersa en torno de nosotros a la altura de nuestras cabezas. No la notamos porque nuestras cabezas están inclinadas bajo la carga del exilio. ¡Oh, si Dios quisiera levantar nuestras cabezas!".[13]

Martin Buber (1878-1965)

NOTAS

1. Lo cuenta Jean-Claude Carrière en *El círculo de los mentirosos: Cuentos filosóficos del mundo entero*, Lumen, Barcelona, 2000, p. 95.
2. Padmasiri de Silva, "La ética budista", capítulo 5 de Peter Singer (ed.), *Compendio de ética*, Alianza, Madrid, 1995, p. 103.
3. Comenta el jesuita Juan Masiá, uno de nuestros mejores conocedores de la cultura japonesa: "Se podrían resumir los ocho aspectos en uno solo: no exagerar. Ver y pensar sin exagerar; hablar, actuar y vivir sin exagerar; esforzarse, atender y concentrarse sin exagerar. Desde una libertad así, la Regla de Oro se formularía: 'deja ser a los demás como te gustaría que te dejaran ser a ti, para estar así liberado y ser libre...'" (Juan Masiá, *El animal vulnerable*, Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, 1997, p. 229).

4. H. Saddhatissa, *Introducción al budismo*, Alianza, Madrid, 1982, pp. 54 y 56. Para el budismo, el aquí y el ahora es el único campo de acción donde el ser humano puede influir sobre la cadena del *kamma/vipaka* (interdependencia de causa y efecto) y finalmente interrumpirla. (*Cfr.* Saddhatissa, *op. cit*., pp. 44-45; *kamma* en pali es lo mismo que *karma* en sánscrito.)
5. Platón, *Gorgias* (edición de J. Calonge), en *Diálogos II*, Gredos, Madrid, 1983, pp. 59 y 62. Señala Pierre Hadot: "Aquellos a quienes he llamado los pensadores existenciales tuvieron razón al reconocer en Sócrates al filósofo por excelencia, en la medida en que, viviendo de una manera simplemente cotidiana, la transfigura por la conciencia que tiene del valor infinito de cada instante de esa vida cotidiana." Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida*, Alpha Decay, Barcelona, 2009, p. 187.
6. Epicteto, *Enquiridión* (o "manual" redactado por Flavio Arriano; edición de Agustín López), Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, p. 34.
7. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, p. 27.
8. Gershom Scholem, "Diez tesis ahistóricas sobre la Cábala", en *Todo es Cábala*, Trotta, Madrid 2001, p. 74.
9. Emily Dickinson, *Amor infiel* (antología preparada por Nuria Amat), Losada, Madrid, 2004, pp. 140-141 y 145.
10. Carl Sandburg, *Poemas de Chicago*, La Poesía, señor hidalgo, Barcelona, 2003, p. 47.
11. John Berger, *El toldo rojo de Bolonia* (edición de Pilar Vázquez), Abada editores, Madrid, 2011, pp. 61-62.
12. Paco Puche, "15-M, la toma de las plazas públicas", en la revista digital *El Observador*, publicado el 25 de mayo de 2011. Puede verse en www.revistaelobservador.com
13. Martin Buber, *Cuentos jasídicos. Los maestros continuadores*, vol. 1, Paidós, Barcelona, 1983, p. 43. Otro maestro jasídico, Rabí Búnam de Pzhysha, empleaba la imagen siguiente: estamos pasando continuamente a través de dos puertas, saliendo de este mundo y entrando en el otro, y saliendo y entrando nuevamente (Martin Buber, *Cuentos jasídicos. Los maestros continuadores*, vol. 2, Paidós, Barcelona 1983, p. 104). Nuestra Teresa de Cepeda, que sabía que Dios anda también entre los pucheros de la cocina, se hubiera entendido sin dificultad ninguna con estos tzadikim jasídicos…

MITIGAR EL ANSIA

Con la mente controlada/ el maestro aplaca sus pensamientos./ Termina con su peregrinar y su fantasía./ [...] Con los sentidos controlados,/ una mente serena que ya no busca distinguir/ lo que está bien de lo que está mal;/ una mente más allá de los juicios,/ observa y comprende: no tiene miedo.

[…] Comprende que tu cuerpo/ es apenas la espuma de una ola,/ la sombra de una sombra apenas./ Rompe las floridas flechas del deseo/ y escapa del reino de la muerte./ [...] La abeja liba néctar de las flores/ sin ajar su belleza o su perfume:/ así vive el maestro donde vive.

[…] Conocimiento, calma y libertad:/ cuando la mente está en silencio/ como una gran campana rota.

[…] Vivamos felices/ sin llamar a nada "nuestro",/ cual seres resplandecientes/ que se nutren de alegrías./ Los ganadores cosechan odio/ porque los vencidos sufren./ Solo quien ha renunciado/ a la victoria y a la derrota/ encuentra la felicidad.[1]

Dhammapada (dichos atribuidos
al propio Buda, 563-478 AEC, aprox.)

La segunda noble verdad [para el budismo] es la verdad de la causa del sufrimiento. En pocas palabras, esta causa es el deseo: deseo de satisfacción sensual, deseo de existir, deseo de no existir. Freud se aproximó notablemente a las clasificaciones budistas cuando definió las tendencias humanas fundamentales como libido y morbido.

Asociada al deseo está la decepción. Estas dos causas fundamentales

engendran la ilusión de posesión: esta es mi casa, mi reputación, mi vida. Nos aferramos a una ilusión y corremos tras ella día y noche, soñando y despertándonos, de una vida a otra.[2]

Hamallawe Saddhatissa (1914-1990)

La prudencia nos enseña que es imposible vivir felizmente sin vivir de forma sabia, virtuosa y justa, y también que no podemos vivir de forma sabia, virtuosa y justa si no tenemos una vida feliz. Pues las virtudes surgen naturalmente con la vida feliz; en efecto, la vida feliz no puede separarse de ellas. Pues, ¿a quién consideras mejor que al hombre que mantiene una opinión reverente sobre los dioses, y carece por completo de miedo a la muerte y tiene presente el fin propio de la naturaleza; que comprende que el límite de las cosas buenas es fácil de alcanzar y procurar, mientras que el límite de las malas no es sino de breve duración y de pequeño dolor, que se ríe del destino, descrito por algunos como señor de todas las cosas?

[…] La codicia ingrata del alma hace que la criatura esté siempre hambrienta de refinamientos en su modo de vida. […] Se debe aplicar a todo deseo el siguiente método de indagación: ¿Qué me sucedería si lo que anhelo se cumple? ¿Qué sucedería si no se cumple?[3]

Epicuro (341-270 AEC)

¿Por qué nos irritamos? Porque nos embelesan esos objetos que nos roban. No te embelesen, pues, los vestidos, y con el ladrón no te irritas; no te embelese la belleza de tu mujer, y con el adúltero no te irritas. Sabe que un ladrón y un adúltero no tienen lugar en tus cosas, sino en las ajenas y que no penden de ti; como sueltes estas y en nada las estimes, ¿con quién vas a irritarte? Mas en tanto ellas te embelesen, irrítate contigo mismo mejor que con aquellos. [...] También yo, el otro día, tenía una lamparilla de hierro ante mis lares, y oyendo ruido en la ventana, voy corriendo. Hallé que habían robado la lamparilla. Recapacité que algo no incomprensible había movido al ladrón. Entonces, ¿qué? "Mañana", me dije, "hallarás una de barro". Porque aquello que uno posee, eso pierde. "Perdí mi vestido". Porque tenías un vestido. "Me duele la cabeza". ¿Iban a dolerte los cuernos? ¿Por qué,

entonces, te irritas? Pues lo que son riquezas, eso mismo son quebrantos y duelos. "Mas el tirano me encadenará..." ¿El qué? La pierna. "Mas me arrancará..." ¿El qué? El pescuezo. ¿Qué habrá, entonces, que no encadene ni arranque? El albedrío. Por esto predicaban los antiguos el *Conócete a ti mismo* [la famosa inscripción del templo de Apolo en Delfos].[4]

Epicteto (50-130, aprox.)

El programa entero de la filosofía de Schopenhauer está condensado en el título de su gran obra *El mundo como voluntad y representación*. El mundo es nuestra representación y, más allá de esto, según su substancia auténtica, es "voluntad". [...] "Representación" es todo aquello del mundo exterior que aparece en la conciencia y es elaborado en ella, en la percepción cotidiana, en la fantasía, en la especulación y en las teorías. Pero no todo puede reducirse a esta realidad captada desde fuera. Hay además un segundo acceso. "Hemos ido hacia fuera en todas las direcciones en lugar de entrar en nosotros mismos, donde ha de resolverse todo enigma" (*Der handschriftlische Nachlass*, I, 154). Es en el propio cuerpo donde encontramos la realidad experimentada desde dentro: dolor, deseo, placer, pulsión. A todo eso Schopenhauer le da el nombre de "voluntad".

El mundo es conocido de dos maneras, desde fuera como representación y desde dentro como voluntad en el propio cuerpo. [...] En este contexto el concepto de "voluntad" tiene un significado alterado. No designa la intención racional, sino la pulsión insaciable, el deseo incansable. Frente a esto, la inteligencia se presenta como algo secundario, "al servicio" de la voluntad, dice Schopenhauer. En el mundo animal esta "voluntad" vive a manera de instinto, y en las plantas actúa como una tensión vegetativa. En definitiva la voluntad se quiere solamente a sí misma, quiere vivir, sobrevivir. En realidad, deberíamos "horrorizarnos" ante la naturaleza de la voluntad. No es ningún reino protector o maternal. No podemos trabar lazos de amistad con una tierra cuyo producto casual somos nosotros y que conserva la vida de la especie con nuestra muerte. La naturaleza no es un lugar de solaz silencioso, es una jungla donde se percibe el fragor de la lucha. Lo mejor es que en este contexto demos la palabra al propio Schopenhauer:

"Y así vemos por doquier en la naturaleza la contienda, la lucha y la victoria cambiante, y en ese rasgo seguiremos conociendo con mayor claridad la escisión con uno mismo, que es esencial a la voluntad. A lo largo y ancho de la naturaleza entera puede perseguirse esta lucha, es más, aquella subsiste solamente a través de la contienda [...]: y esta lucha es la mera revelación de una escisión que es inherente, por esencia, a la voluntad. La lucha general se hace visible de la manera más clara en el mundo animal, que dispone del reino vegetal para su alimentación, y en el que a su vez cada animal se convierte en botín y alimento de otro [...], por cuanto cada uno de ellos solo puede conservar su existencia por la supresión constante de otro ser extraño. Y en este escenario la voluntad de vivir se devora incesantemente a sí misma y es su propio alimento bajo diversas formas, hasta que finalmente el género humano, por someter a todos los seres vivos, considera la naturaleza como un artefacto para su propio uso. Pero ese mismo género humano [...] revela también en sí con terrible claridad aquella lucha, aquella escisión de la voluntad en sí misma, y el 'homo' se convierte en 'homini lupus' (el hombre se convierte en un lobo para el hombre)" (*Der Welt als Wille und Vorstellung*, I, 218).

[...] La idea del liberalismo puede compaginarse perfectamente con la imagen del hombre que diseña Schopenhauer. Este aboga por la libertad de opinión y pensamiento, pero a la vez por una fuerte obstrucción de la acción. Con la moral no se llega muy lejos. La compasión, que para Schopenhauer constituye la única fuente auténtica de la moral, es demasiado rara. Por eso la formación del Estado no puede cimentarse en la compasión, sino que debe fundarse en un egoísmo recíproco bien entendido.

[...] La voluntad como fondo de pulsiones se quiere solamente a sí misma, quiere su propia conservación y, si es posible, el propio incremento. No está dirigida a una envolvente finalidad superior. No se esconde nada detrás de ella, fuera de esta ciega pulsión vital —hoy hablaríamos del gen egoísta—, una pulsión que en el hombre está unida con el entendimiento, que por lo regular escucha el mandato de la pulsión (del "interés") y solo en casos

excepcionales se despega de esos impulsos y mira desde la distancia. Según Schopenhauer, es lo que sucede en el arte, en la sobriedad de la ciencia y en una filosofía sin ilusiones. [...] Cabría pensar que la religión ha quedado fuera de juego. Sin embargo, no es ese el caso para Schopenhauer. Por más que sorprenda, precisamente en este punto podemos aprender de él. El hecho es que Schopenhauer no solo aportó el giro biológico a la filosofía, sino que además, con su filosofía de la negación de la voluntad, se apoya en la sabiduría oriental y en los aspectos de la cultura religiosa del cristianismo que concuerdan con las religiones orientales, en el espíritu de renuncia y la ascesis. Schopenhauer describe la negación de la voluntad como un giro de esta contra sí misma. La voluntad, hecha prudente por experiencia propia y familiarizada por la compasión con el carácter de sufrimiento inherente al mundo, se revoca a sí misma y desiste de la autoafirmación a cualquier precio. El furor del ansia de vivir, del consumo, de la voluntad de poder, ha de mitigarse. ¿Hace falta dibujar con detalle cuánto puede ayudarnos esa cultura de la ascesis y de la renuncia y cuán urgentemente la necesitamos? [...] Schopenhauer acierta con su filosofía de la superación de la voluntad egoísta o ansiosa de sí misma. No hay otra salida. Tenemos que aprender a renunciar; tenemos que aprender ascesis. Hemos de mitigar la avidez. Tenemos que remar hacia atrás. Ahí estaría el progreso que conviene a nuestra época. Y en este camino, la filosofía de Schopenhauer nos viene como anillo al dedo.[5]

Rüdiger Safranski (nacido en 1945)

La propiedad posee. Solo hasta un cierto punto hace la propiedad a los hombres independientes, libres; un escalón más y la propiedad se convierte en amo, el propietario en esclavo: como tal tiene que sacrificarle a aquella su tiempo, su reflexión y en adelante se obliga a un trato, se siente atado a un lugar, incorporado a un Estado, todo quizás contra sus necesidades más íntimas y esenciales.[6]

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

De ningún modo pienso que los deseos fundamentales del hombre puedan cambiar. La riqueza, el poder, los honores, son buscados por la clase dirigente

o rica, tanto en la Antigüedad como en nuestros días. Toda la desgracia de nuestra civilización actual consiste en la exasperación del deseo de provecho; de hecho, en todas las clases de la sociedad, pero especialmente en la clase dirigente. […] Al distinguir deseos naturales y necesarios, deseos naturales pero no necesarios y, finalmente, deseos que no son naturales ni necesarios, Epicuro no quiso enumerar todos los deseos legítimos y explicar cómo podríamos satisfacerlos, sino que quiso definir un estilo de vida, sacando las conclusiones de su intuición según la cual el placer corresponde siempre a la supresión de un sufrimiento causado por un deseo. Hay una analogía con el budismo, muy de moda en nuestros días. […] Bajo un aspecto aparentemente prosaico, hay en el epicureísmo algo extraordinario: el reconocimiento del hecho de que no hay más que un único verdadero placer, el placer de existir, y que, para experimentarlo, basta con satisfacer los deseos naturales y necesarios para la existencia del cuerpo. La experiencia epicúrea es extremadamente instructiva; nos invita, como el estoicismo, a una inversión total de los valores.[7]

Pierre Hadot (1922-2010)

El Tao es lo uno de *este* mundo. [...] Proclama la renuncia al ansia, igual que el budismo, pero solo debido a que es exagerada: no busca acabar con los deseos. El místico taoísta quiere, como el budista, paz espiritual, pero en este mundo, no fuera de él. No quiere, como el budista, liberarse del sufrimiento, sino integrarlo. Su problema no es el sufrimiento: es la voluntad. Pero no la voluntad sin más, sino, en particular, la voluntad que constituye lo específico de la egocentricidad humana.

[...] A los seres humanos, debido a su necesidad de reconocimiento, les parece importante parecer importantes. Buscar confirmación y fama, exhibirse, son componentes de la voluntad humana de los que el sabio taoísta opina que uno debe liberarse. Los taoístas hablan en este punto de *no actuar* (*wu-wei*). Pero no piensan en la inactividad, sino en una actividad en lo posible no intencional, tal como la de la naturaleza.

[...] Lo que quieren decir puede describirse de la siguiente manera. Primero: *no centrar la propia actividad* (incluida la propia actividad política)

en la búsqueda de reconocimiento. Segundo: *no ponerse metas innecesarias, ver el círculo de la propia actividad tan pequeño como sea posible* (ocuparse del propio cuerpo, no de la fama, dice Lao Zi en los parágrafos 13 y 14). Tercero: *actuar sin reparar en sí mismo* [...], un pensamiento que luego fue adoptado por el budismo zen.[8]

Ernst Tugendhat (nacido en 1930)

Al comienzo del libro séptimo de la *Política* […] Aristóteles alude a la codicia de los seres humanos, uno de sus temas favoritos, en los términos siguientes: "Se considera uno siempre con bastante virtud, por poca que tenga; pero tratándose de riqueza, fortuna, poder, reputación y todos los demás bienes de este género, no encontramos límites que ponerles, cualquiera que sea la cantidad en que los poseamos". Aristóteles, y la cultura griega en general, no se limitaron a criticar la codicia humana, sino que cantaron las excelencias de la moderación y el justo medio [*mesotés*] como vía para la búsqueda de la virtud y, a través de esta, de la felicidad. Buda y otros pensadores orientales de la Antigüedad fueron más lejos, y predicaron la renuncia completa al deseo, y especialmente a cualquier afán de poseer bienes materiales, como camino hacia la perfección y hacia la superación del sufrimiento. […] Tanto en Oriente como en Occidente, el hilo dorado de la búsqueda de la felicidad a través de la autolimitación, ha atravesado todas las épocas y todas las culturas. Pero siempre ha sido una actitud minoritaria. […] El ecologismo está al final de ese hilo dorado. Desde sus inicios, ha predicado la moderación no solo como un principio ético, sino como una actitud práctica y de salvaguardia del destino colectivo. Solo el autocontrol de los seres humanos en la explotación de la Naturaleza podría superar la incapacidad del planeta para satisfacer los deseos ilimitados de una especie que se ha reproducido de un modo explosivo, dominando técnicas que le permiten transformar cualquier elemento de la Naturaleza en *riqueza, fortuna y poder.*

[…] La crisis ecológica […] hay que mirarla cara a cara. Sin duda alguna, el planeta acabará siendo desarrollado por completo, y todos los recursos valorizables en forma de riqueza, fortuna y poder acabarán siendo monetarizados y finalmente destruidos. Para verlo, es solo cuestión de esperar

el tiempo suficiente. Pero precisamente porque esa es la situación real, el trabajo y la determinación de la minoría que mantiene el hilo dorado es ahora más importante que nunca. Para los seres humanos, el tiempo es literalmente el factor vital. Por eso, en la cuestión ambiental, el factor tiempo, esto es, el ritmo del deterioro ecológico, es crucial. Rebajando ese ritmo es posible evitar que se destruyan ciertas cosas mientras uno vive, evitando el dolor que conlleva presenciarlo. Y además, ganando tiempo se facilita a la gente una adaptación menos traumática al deterioro de su entorno.

[…] El deterioro ecológico no se pude frenar sin limitar el crecimiento cuantitativo en los países sobredesarrollados. Esta tesis, nada nueva, sigue siendo incontestable, más allá de la propaganda desarrollista en la que siguen ancladas las instituciones. El verdadero freno al crecimiento solo se consigue actuando sobre las perspectivas de rentabilidad de los grandes capitales nacionales o globales. Esto es, obstaculizando sus oportunidades de inversión, dificultando su reproducción, y desanimando a sus gestores y a sus propietarios, para que el dinero se mueva lo menos posible. El Estado Ecológico tratará de impedirlo, pero esperemos que solo lo consiga en parte. Mucha gente seguirá estirando, palmo a palmo, el hilo dorado.[9]

Antonio Estevan (1948-2008)

Berlusconi no está bien, se comporta como un hombre que estuviera enfermo, tiene 74 años y ha envejecido mal. Ha convertido la política italiana en una basura impúdica en la que solo cuenta la belleza y la televisión, en un juego machista para diversión del emperador donde muchos padres están dispuestos a cerrar los ojos para ofrecer vírgenes al dragón. […] Es una historia universal, la del viejo emperador que llega al ocaso con la certeza y el miedo de saber que va a morir, y que por eso se aferra a sus *nínfulas velinas* en la búsqueda del elixir de la juventud.

El dragón es el dueño de toda Italia, el hombre que acaba con la división de poderes porque es, al mismo tiempo, el más rico del país y también su primer ministro. Berlusconi ha llegado hasta aquí en una huida hacia adelante que comenzó en 1993, cuando decidió entrar en política porque las otras alternativas eran la ruina o la cárcel; una carrera que tal vez acabe

ahora, acusado de prostitución de menores y abuso de poder.

Su obscena desnudez provoca rechazo, pero también algo de lástima. Esa hipotética novela sobre Berlusconi va sobre la soledad más terrible: la del poder absoluto que impide más relación humana que la de la dominación; el otoño de un patriarca que se sabe rodeado de una multitud de solícitas amantes y aduladores lacayos cuya fidelidad y cariño solo responde a esa falsa lealtad que paga el dinero. El Berlusconi literario es el Nerón que toca la lira *bunga bunga* mientras arde Roma, pero también es el ciudadano Kane que añora un patín de nieve de su infancia, ese *rosebud* con el que un día, hace tantísimos años, fue realmente feliz.[10]

Ignacio Escolar (nacido en 1975)

NOTAS

1. *Dhammapada*, FCE, Madrid, 1998, pp. 17, 19, 38 y 52.
2. H. Saddhatissa, *Introducción al budismo*, Alianza, Madrid, 1982, p. 40. Las Cuatro Nobles Verdades están vinculadas al diagnóstico de la condición humana que refleja el término pali *dukkha*: 1. existe la infelicidad (*dukkha*), 2. hay una causa de esa infelicidad (en esencia: el ansia, el deseo, el apego, la sed, *tanha*), 3. la infelicidad puede cesar (*nibbana* es el cese del sufrimiento), 4. *hay un camino* que conduce al cese de la infelicidad (la *Óctuple Noble Senda*). Véase H. Saddhatissa, *Introducción al budismo*, *op. cit*., p. 16. Comenta Masiá: "Gautama propone un camino que evite dos extremos: dejarse llevar por la sensualidad o entregarse a una ascética rígida. Sus cuatro verdades son un camino de liberación. La óctuple vía de la cuarta verdad es un camino de terapia para aliviar el sufrimiento humano mediante la supresión de toda exageración, de cuanto nos impide ser y dejar ser a las cosas y a las personas" (Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, p. 76). El mismo autor nos advierte contra las interpretaciones nihilistas o quietistas del *nirvana/ nibbana*: "No es adecuado concebir el nirvana como una mera extinción, como el cese del carrusel de la cadena causal o como la simple desaparición del sufrimiento al extinguirse un deseo, fácilmente confundible con imperturbabilidades estoicas. El nirvana connota algo mucho más positivo: beatitud, paz, liberación, seguridad, tranquilidad, profundidad, lucidez. Todo eso tiene sus raíces dentro de nosotros mismos" (Masiá, *El otro Oriente*, *op. cit*., p. 80). También es pertinente su aclaración sobre el simbolismo de las reencarnaciones: "Cuando actúo como un asno, es como si ya me hubiera muerto y reencarnado en un asno. […] Esta es la profundidad de los símbolos y mitos de reencarnación cuando se ven desde una hermenéutica que supere las ingenuidades de la versión literal, propia de la religiosidad popular" (p. 79).

La práctica meditativa budista conduce al dominio sobre el surgimiento de los propios deseos, con el fin de evitar deseos que no pueden ser satisfechos. Algunas escuelas budistas aconsejan atenuar todos los deseos; otras aconsejan cultivar conscientemente aquellas satisfacciones que no dañan a otros seres. Este autodominio (control sobre los propios deseos) ofrece un agudo contraste con las concepciones del Occidente moderno, donde los deseos, esencialmente, se imponen a la gente desde el exterior, a menudo a través de persuasión social y propaganda comercial.

Claro que la filosofía griega antigua —especialmente filosofías helenísticas como el estoicismo y el epicureísmo— coincidía con el budismo en el objetivo del control sobre los propios deseos, y estas escuelas elaboraron complejas técnicas espirituales para alcanzarlo. Aquí hemos de remitir al inmenso trabajo de Pierre Hadot en este terreno, por ejemplo, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* (Siruela, Madrid, 2006).

3. Epicuro, "Carta a Meneceo" y "Sentencias vaticanas", 69 y 71, en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pp. 90-91.
4. Epicteto, *Pláticas* (redactadas por Flavio Arriano; edición de Pablo Jordán de Urríes) I, 18, 11-18, Eds. Alma Máter, Barcelona, 1957, pp. 90-91.
5. Rüdiger Safranski, "La actualidad de Schopenhauer", *El País*, 16 de octubre de 2010. Safranski, ensayista y biógrafo alemán, es autor, entre otros títulos, de *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía* (2008) y *Romanticismo. Una odisea del espíritu alemán* (2009), ambas obras publicadas en castellano por Tusquets Editores.
6. Friedrich Nietzsche, *Humano, demasiado humano*, Ediciones Akal, Madrid, 2007, vol. II, p. 95.
7. Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida*, Alpha Decay, Barcelona, 2009, pp. 230-231.
8. Ernst Tugendhat, *Egocentricidad y mística*, Gedisa, Barcelona, 2004, pp. 148-149.
9. Antonio Estevan, *Riqueza, fortuna y poder*, Eds. del Genal, Málaga, 2007. El librito es accesible en http://www.libreriaproteo.com/electronicos/hilo_dorado.pdf
10. Ignacio Escolar, "Vírgenes para el dragón", *Público*, 17 de febrero de 2011.

JUSTA MEDIDA Y NECESIDADES BÁSICAS

Pues es el caso que una vez Antifonte, queriendo arrebatarle los acompañantes, se acercó a Sócrates y, estando delante aquellos, habló así como sigue: "Sócrates, yo confieso que creía que los que se dedican a la sabiduría tenían que venir a hacerse más felices; pero lo que es tú me parece que has sacado de filosofar los frutos más contrarios de eso. A la vista, pues, está que vives de una manera que no habría un esclavo que tratado de ese modo por su dueño lo aguantara: manjares que comes y bebidas que bebes, de lo más barato, y de vestido, andas envuelto en uno no ya solo barato, sino el mismo para verano y para invierno, y te pasas la vida descalzo y sin camisa.

Y más aún, dinero, por supuesto, te niegas a tomarlo, cosa que ya solo de recibirla alegra y que, guardada en tu poder, te permite vivir más libre y más agradablemente. Así que si, igual que en los demás oficios los maestros sacan a los aprendices imitadores de ellos mismos, […] ve teniendo por cierto que eres maestro de miseria". Conque Sócrates por respuesta dijo: "[…] ¿Es que no sabes que aquel que con más gusto come es el que menos necesita de vianda, y el que bebe con más gusto es el que menos apetece de bebida que no haya a mano? Pues ¿qué?: en cuanto a vestidos, […] ¿has tenido alguna vez noticia de que yo sea que por el frío me quede dentro de casa más que otros o que por culpa del calor me pelee por sombra con alguno o que por lastimárseme los pies no vaya a donde quiera? […] Y para no estar sometido a gula ni a sueño y a lujuria, ¿crees que haya razón mejor que la de tener

otras cosas más agradables que esas, que no dan gozo solo en su disfrute, sino que ofrecen esperanzas de hacernos bien por siempre? […] ¿Piensas, pues, que de todos esos asuntos nace un placer tan grande como de considerar que uno mismo se va haciendo mejor y que amigos mejores se va ganando? Pues bien, yo paso la vida con creerme cosas como esas. […] Diríase, Antifonte, que tú opinas que la felicidad es regalo y lujo y comodidades; mas lo que yo creo es que el no necesitar de nada es don divino, y el necesitar de lo mínimo posible lo más cercano a lo divino; añádase que lo divino es lo mejor de todo, y lo más cercano a lo divino, lo más cercano a lo mejor".[1]

Jenofonte (431-354 AEC)

Consideramos que la autosuficiencia es un gran bien, no para poder tener siempre el disfrute de tan solo unas pocas cosas, sino para que, si no tenemos muchas, podamos disfrutar de ellas con la firme convicción de que más placer proporciona la abundancia a quien menos necesidad tiene de ella, y que todo lo fácil de conseguir es natural, mientras que todo lo difícil es superfluo. Los platos sencillos ofrecen el mismo placer que una mesa lujosa cuando el dolor que procede de la necesidad desaparece. […] Cuando tenemos acceso al lujo tras largos intervalos, estamos mejor dispuestos hacia él y esa actitud nos hace más audaces ante los avatares de la fortuna.[2]

[…] Cuando es medida por el objetivo natural de la vida, la pobreza es una gran riqueza; la riqueza sin límites es una gran pobreza.

[…] El estómago no es insaciable, como dicen muchos; lo que es insaciable es, más bien, la opinión falsa de que el estómago necesita una cantidad infinita para saciarse.

[…] Nada es suficiente para el hombre para el que lo suficiente es demasiado poco.

[…] La posesión de las mayores riquezas no resuelve la inquietud del alma ni da origen a ninguna alegría extraordinaria; ni tampoco lo hace el honor de las multitudes, ni ninguna de las cosas que surgen de los deseos incontrolados.[3]

[…] La riqueza natural es limitada y fácilmente obtenible; la riqueza

derivada de las vanas fantasías nunca queda saciada.[4]

Epicuro (341-270 AEC)

Preocupaciones siguen/ al aumento de fortuna y al deseo/ de tener más./ […] Cuanto más a sí mismo/ uno se niega, más recibe/ de los dioses: voy, desnudo, al campamento/ de los que nada quieren/ y anhelo ardientemente/ desertar del partido de los ricos./ […] Un río de agua clara,/ pocas yugadas de bosque y la segura/ fidelidad de mis mieses, más feliz/ me hacen que el señor de África fértil,/ y él no lo sabe./ […] Hay que extirpar las raíces de la pérfida/ codicia y los espíritus/ blandos en demasía templar con labores/ más duras.[5]

Horacio (63-8 AEC)

El cuerpo es la medida de lo que cada uno debe tener, igual que la medida del calzado es el pie. Si tienes como norma las necesidades del cuerpo, te mantendrás dentro de la medida; pero si las sobrepasas, necesariamente caerás como por un precipicio. Es lo mismo que ocurre con el zapato, si vas más allá de las necesidades del pie: primero el zapato será dorado, luego púrpura, luego bordado; pues no hay límite una vez que se ha superado la justa medida.[6]

Epicteto (50-180, aprox.)

Cuando imagino al hombre asediado por bienes deseables [...], siéntolo derrumbarse bajo el peso de la felicidad, y véolo del todo incapaz de soportar una voluptuosidad tan pura, constante y total. [...] La grandeza del alma no consiste tanto en subir y avanzar como en saber moderarse y circunscribirse. Considera grande todo aquello que es bastante y muestra su altura prefiriendo las cosas medianas a las eminentes. Nada hay tan hermoso y legítimo como actuar bien y debidamente como hombre, ni ciencia tan ardua como saber vivir esta vida bien y naturalmente.

[...] Es absoluta perfección y como divina el saber gozar lealmente del propio ser. Buscamos otra condición por no saber usar de la nuestra, y nos salimos fuera de nosotros mismos por no saber estar dentro. En vano nos encaramamos sobre unos zancos, pues aún con zancos hemos de andar con

nuestras propias piernas. Y en el trono más elevado del mundo seguimos sentados sobre nuestras posaderas.[7]

Michel de Montaigne (1533-1592)

Una íntima paz de la mente, conciencia de integridad, un examen de nuestra propia conducta con resultados satisfactorios: estas son las circunstancias que se requieren para la felicidad, y serán celebradas y cultivadas por todo hombre honesto que sienta la importancia que ellas tienen. [...] ¿Qué es lo poco que se necesita para abastecer las *necesidades* de la naturaleza? Y en lo tocante al *placer*, ¿qué comparación podrá haber entre la satisfacción incalculable de la conversación, del trato social y del estudio, incluso de la salud y de las comunes bellezas naturales, pero, sobre todo, de la paz de reflexionar sobre nuestra propia conducta; qué comparación podrá haber, digo, entre estas cosas y los febriles y vacíos placeres del lujo y del gasto?[8]

David Hume (1711-1776)

La sociedad del capitalismo tardío es la más rica y, técnicamente, la más avanzada de la historia. Esta sociedad ofrece —o debería ofrecer— las posibilidades mayores y más realistas para una existencia humana pacífica y liberada. Y, al mismo tiempo, es la sociedad que oprime de la manera más eficiente estas posibilidades de pacificación y liberación. Esta opresión domina en el conjunto de la sociedad, y solo una transformación radical de la estructura de esta podrá abolirla.

[…] Sobre la base de la creciente productividad del trabajo y de la abundancia cada día mayor de mercancías, se ha iniciado una manipulación, una orientación de la conciencia y de la inconsciencia, que es para el capitalismo tardío uno de los mecanismos de control más necesarios. Resulta indispensable crear constantemente nuevas necesidades e incluso apetitos instintivos para incitar a los individuos a seguir comprando las mercancías que se producen sin cesar y convencerles de que tienen en efecto necesidad de estas mercancías y de que estas mercancías satisfacen realmente esta necesidad. El resultado es que los individuos están totalmente expuestos al fetichismo del mundo de las mercancías y de este modo reproducen el sistema capitalista, incluso en sus necesidades.[9]

Herbert Marcuse (1898-1979)

La civilización industrial, al suprimir la belleza natural, al cubrirla en amplios espacios con basura, crea y suscita las necesidades artificiales. Así hace que la pobreza no pueda ya ser vivida ni soportada.[10]

Albert Camus (1913-1960)

Cada vez que se produce un descubrimiento técnico, vemos a la prensa entregarse al delirio optimista de que la ciencia va a resolver definitivamente el difícil problema humano. André Breton siempre se alzó contra esta concepción cretinizante de la felicidad. En el *Manifiesto del surrealismo* se burlaba del tonto que cree que la ciencia solo pretende mejorar su condición. […] En una entrevista concedida en mayo de 1935 a *Índice*, revista socialista de Tenerife, advertía de este peligro a las organizaciones progresistas: "Guardémonos de contribuir a la formación de una nueva religión que paradójicamente sea la religión de la ciencia".[11]

Sarane Alexandrian (1927-2009)

Nuestro PIB tiene en cuenta, en sus cálculos, la contaminación atmosférica, la publicidad del tabaco y las ambulancias que van a recoger a los heridos de nuestras autopistas. Registra los costes de los sistemas de seguridad que instalamos para proteger nuestros hogares y las cárceles en las que encerramos a los que logran irrumpir en ellos. Conlleva la destrucción de nuestros bosques de secuoyas y su sustitución por urbanizaciones caóticas y descontroladas. Incluye la producción de napalm, armas nucleares y vehículos blindados que utiliza nuestra policía antidisturbios para reprimir los estallidos de descontento urbano. Recoger [...] los programas de televisión que ensalzan la violencia con el fin de vender juguetes a los niños. En cambio, el PIB no refleja la salud de nuestros hijos, la calidad de nuestra educación ni el grado de diversión de nuestros juegos. No mide la belleza de nuestra poesía ni la solidez de nuestros matrimonios. No se preocupa de evaluar la calidad de nuestros debates políticos ni la integridad de nuestros representantes. No toma en consideración nuestro valor, sabiduría o cultura. Nada dice de nuestra compasión ni de la dedicación a nuestro país. En una

palabra: el PIB lo mide todo excepto lo que hace que valga la pena vivir la vida.[12]

Robert Kennedy (1925-1968)

Europa es, sobre todo, la posibilidad de un nuevo mundo, son unas estructuras que hay que inventar para nosotros, hombres de hoy, y para nuestros hijos mañana. Es la creación de un nuevo arte de vivir solo posible ahora, cuando conocemos la limitación de los recursos naturales y a sabiendas de que la técnica y el crecimiento económico no son suficientes para el desarrollo del individuo y para su bienestar. […] Acepto emprender una lucha de decenas de años para lograr una sociedad más armoniosa, la sociedad sin crecimiento, fundada sobre valores completamente diferentes a los que preconizan los económetras que dirigen actualmente la política. […] [Hemos de] construir una sociedad donde la economía sirva al individuo y no lo contrario. Permitirá evaluar lo que es necesario y lo que es superfluo, inútil. A continuación se podrá perseguir el verdadero objetivo: el bienestar del pueblo, no solamente el de los europeos o de los norteamericanos, sino el de todos los seres humanos del mundo.

[…] El sistema de *crecimiento económico* que funciona actualmente es tan perfecto que incrementa al mismo tiempo las ventajas y los inconvenientes, hasta el día en que los inconvenientes acabarán con él, porque los alimentos y los recursos naturales no son inagotables, o porque las desigualdades serán de tal categoría que se hará inevitable la guerra entre pobres y ricos. La consecuencia, en cualquiera de los dos casos, será una regresión de la especie humana, y quizás su desaparición. Este sistema solo podría funcionar […] a condición de que los recursos terrestres fuesen ilimitados, lo cual no es cierto, naturalmente… […] Hay que seguir una política que nos conduzca a la reducción de las necesidades artificiales e inútiles, y compensar esta reducción del consumo actual con un estilo de vida, unos medios de vida, que aporten una satisfacción afectiva, intelectual y espiritual. Idear un nuevo arte de vivir.

[…] Hay que emprender una política que conduzca a la elite de los privilegiados a disminuir su nivel de vida para poder lograr una mayor igualdad, no solo a nivel nacional, sino a escala mundial. Porque cada vez es

más patente que el mundo es una entidad en la que vivimos todos juntos y en la que realmente ya no hay fronteras. No se puede consentir que exista un país rico frente a un país pobre… del mismo modo que no se puede aceptar que exista en un mismo país una minoría rica frente a una mayoría pobre.[13]

Sicco Mansholt (1908-1995)

[La economía descalza] es una metáfora, pero es una metáfora que se originó en una experiencia concreta. Yo trabajé alrededor de diez años de mi vida en áreas de pobreza extrema en las sierras, en la jungla, en áreas urbanas en distintas partes de Latinoamérica. Al comienzo de este periodo estaba un día en una aldea indígena en la sierra de Perú, era un día horrible, había estado lloviendo todo el tiempo. Era una zona muy pobre y frente a mí estaba otro hombre parado en el lodo (no en el barro pobre sino en el lodo). Y bueno, nos miramos. Era de corta estatura, delgado, con hambre, desempleado, cinco hijos, una esposa y una abuela. Yo era el refinado economista de Berkeley, que enseñaba en Berkeley, etc. Nos mirábamos cara a cara y de pronto me di cuenta de que no tenía nada coherente que decirle en esas circunstancias a este hombre, que todo mi lenguaje de economista era inútil. ¿Debería decirle que se pusiera feliz porque el producto interno bruto había subido un 5% o algo así por el estilo? Todo esto era completamente absurdo. Entonces descubrí que no tenía un lenguaje para ese ambiente y que teníamos que inventar un idioma nuevo. Ese es el origen de la metáfora economía descalza.

[…] Hemos alcanzado un nivel en nuestra evolución en el que sabemos muchas cosas, sabemos muchísimo pero entendemos muy poco. Nunca en la historia de la humanidad ha habido tanta acumulación de conocimiento como en los últimos cien años y mira cómo estamos. ¿Para qué nos ha servido el conocimiento? […] La diferencia entre conocimiento y entendimiento te la puedo explicar con un ejemplo: vamos a pensar que tú has estudiado todo lo que puedes estudiar desde una perspectiva teológica, sociológica, antropológica, biológica, inclusive bioquímica y sobre un fenómeno humano llamado amor. El resultado es que tú sabrás todo sobre el amor, pero tarde o temprano te vas a dar cuenta de que nunca entenderás el amor a menos de que te enamores. Solo puedes llegar a aspirar a entender aquello de lo que llegas a formar parte. […]

Y eso es lo que sucede con la pobreza. Yo entendí la pobreza porque estuve allí; viví con ellos, comí con ellos y dormí con ellos. Entonces comienzas a entender que en ese ambiente hay distintos valores, y diferentes principios comparados con los que existen allí de donde tú provienes y te das cuenta de que puedes aprender cosas fantásticas de la pobreza. Lo que he aprendido de los pobres supera lo que aprendí en la universidad. Pero pocas personas tienen esa oportunidad [...] Lo primero que aprendes y que los que quieren mejorar el sistema de vida de los pobres no saben, es que dentro de la pobreza hay mucha creatividad. No puedes ser un idiota si quieres sobrevivir, cada minuto tienes que estar pensando, ¿qué sigue? ¿Qué puedo hacer aquí? ¿Qué es esto y lo otro y lo otro? Así que tu creatividad debe ser constante. Además, están los contactos, la cooperación, la ayuda mutua y toda una gama de cosas extraordinarias que ya no se encuentran en nuestra sociedad dominante que es individualista, avara, egoísta, etc. Totalmente lo opuesto de lo que tienes allá. Y es sorprendente porque a veces llegas a encontrar gente más feliz entre los pobres que la que encontrarías en tu propio ambiente. Lo que significa que la pobreza no solo es una cuestión de dinero. Es algo mucho más complejo.

[...] Los principios de la economía deben estar fundamentados en cinco postulados y un valor esencial. Primero: la economía está para servir a las personas y no las personas para servir a la economía. Segundo: el desarrollo se refiere a las personas, no a las cosas. Tercero: crecimiento no es lo mismo que desarrollo y el desarrollo no necesariamente requiere de crecimiento. Cuarto: no puede existir una economía con un ecosistema fallando. Quinto: la economía es un subsistema de un sistema mayor y finito: la biosfera. Por lo tanto, el crecimiento permanente es un imposible. Y el valor fundamental para poder consolidar una nueva economía es que ningún interés económico, bajo ninguna circunstancia, puede estar por encima de la reverencia por la vida.[14]

Manfred Max-Neef (nacido en 1932)

Así, en el concepto de necesidad incluimos el alimento, la bebida y el descanso junto con la necesidad de reconocimiento o de pertenencia a un grupo. Incluimos también las técnicas y las necesidades instrumentales. Pero

también incluimos la necesidad de autonomía o libertad, de autoestima y de autorrealización. ¿Qué hay de común en todas estas acepciones del término? La idea de que la *vida buena* —es decir, no solo la supervivencia y la vida stricto sensu sino la vida "satisfactoria" (independientemente del baremo aplicado para juzgarla tal)— requiere una serie de condiciones para materializarse. Además, la necesidad se diferencia del deseo o la aspiración, más ocasionales y subjetivos, en que se nos impone con cierta imperiosidad como condición indispensable para la reproducción reiterada y "normal" de nuestra vida personal.[15]

Joaquim Sempere (nacido en 1941)

Si el aumento del consumo de bienes y servicios no mejora necesariamente el bienestar de la población, entonces esto enlaza directamente con el ámbito de la *producción*. Sobre todo porque el incremento indiscriminado de los bienes y servicios con destino mayoritario a los países ricos ha hecho aflorar los límites ecológicos con los que choca esta estrategia (tanto por el lado de los recursos como por el ángulo de los residuos), mostrando su naturaleza insostenible que hace imposible su generalización en el espacio y su mantenimiento en el tiempo. […] Estos resultados deben, necesariamente, afectar a la forma en que medimos y registramos el proceso económico. Sabemos que la economía convencional oculta y minimiza esta imposibilidad física acudiendo al velo *monetario* que cubre la actividad económica (medida con el PIB), y así elude los costes ambientales y sociales de un proceso de naturaleza física como es la producción de mercancías. Solo de esta manera, en términos monetarios y sin ningún referente real, es posible hablar de crecimiento indefinido o incluso exponencial por analogía con la lógica financiera del interés compuesto.

Así las cosas, si uno se toma en serio lo anterior, caben varias opciones: en primer lugar, considerar la "abolición del PIB" […] como objetivo de política económica e indicador de bienestar. La literatura sobre las deficiencias del PIB per cápita como indicador de bienestar es tan apabullante que lo que sorprende es el empecinamiento de seguir apelando (acríticamente) a su crecimiento como la mejor forma de mejorar el bienestar de la población.

Pero por la misma razón, tal vez tampoco sea la mejor opción hablar explícitamente de la opción del "decrecimiento". El PIB es un cajón de sastre contable donde se agregan actividades con muy desigual impacto sobre el bienestar social y ambiental de una población (desde el gasto militar, al gasto en educación o sanidad,...). Y conviene discriminar. En efecto, parece obvio que en la sociedad a la que aspiramos, los sectores relacionados con las energías renovables, la reutilización y el reciclaje, lo servicios de alquiler, los consumos colectivos, la agricultura ecológica, la producción industrial limpia, etc., *deberán crecer*. Cuál sea finalmente el saldo de esta operación en términos de PIB no tiene demasiada importancia pues dependerá, y mucho, de la valoración monetaria que otorguemos a cada una de estas actividades. Un reflejo monetario que, a su vez, será función como sabemos, del marco institucional, los incentivos y las penalizaciones correspondientes. Aun compartiendo muchos de los afanes que se encuentran detrás de las propuestas del "decrecimiento", me parece que fórmulas como las de "vivir mejor con menos" [...] resultan más adecuadas a los objetivos que queremos lograr.

¿Significa lo anterior que debemos echar por la borda el PIB y los Sistemas de Cuentas Nacionales? No necesariamente. Lo que no debemos hacer es convertir una unidad de medida de la actividad económica (que, como tal, también tiene serias deficiencias como saben los contables nacionales) en un objetivo indiscutible de política económica. Tal actitud sería similar a idolatrar el metro como unidad de medida y proponer como objetivo económico y social el incremento de las distancias.[16]

Óscar Carpintero (nacido en 1972)

NOTAS

1. Jenofonte, *Recuerdos de Sócrates* (edición y traducción de José Vara), Alianza Editorial, Madrid, 1967, pp. 54-57.
2. Epicuro, "Carta a Meneceo", en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pp. 88-89.
3. Epicuro, "Sentencias vaticanas", 25, 59, 68 y 81, en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de

Mallorca, 2007.

4. Epicuro, "Máximas capitales", 15, en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007.
5. Quinto Horacio Flaco, *Odas y Canto secular* (traducción de Javier Roca), Editorial Lumen, Barcelona, 1975, Libro III, Oda 16, p. 122; Libro III, Oda 24, p. 132.
6. Epicteto, *Enquiridión* (o "manual" redactado por Flavio Arriano; edición de Agustín López), Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, p. 57.
7. Michel de Montaigne, *Ensayos completos* (edición de María Dolores Picazo; traducción de Almudena Montojo), Cátedra, Barcelona, 2005, pp. 668, 1052 y 1057.
8. David Hume, *Investigación sobre los principios de la moral* (edición de Carlos Mellizo), Alianza, Madrid, 2006, pp. 178-179.
9. Herbert Marcuse entrevistado en 1969 por Franz Stark, en Herbert Marcuse, Karl Popper y Max Horkheimer, *A la búsqueda de sentido* (edición de Andrés Ortiz-Osés), Sígueme, Salamanca, 1998 (3ª ed.), pp. 31 y 38.
10. Albert Camus, *Carnets III*, Gallimard, París, 1989, p. 198 (traducción de Jorge Riechmann).
11. Sarane Alexandrian, *Breton según Breton*, Eds. de Bolsillo, Barcelona, 1974, p. 173. La edición original francesa es de 1971. El poeta y fundador del grupo surrealista de París, André Breton, vivió entre 1896 y 1966; Alexandrian fue su último secretario.
12. Robert Kennedy, discurso del 18 de marzo de 1968 (el candidato presidencial fue asesinado pocas semanas después), recogido en Zygmunt Bauman, *El arte de la vida*, Paidós, Barcelona, 2009, p. 14.
13. Sicco Mansholt, *La crisis de nuestra civilización*, Ed. Euros, Barcelona, 1975, pp. 43, 103, 126, 133 y 139. Mansholt, socialista holandés, luchó en la Resistencia contra el nazismo, fue comisario europeo de Agricultura entre 1958 y 1972, y luego presidente de la Comisión Europea en 1972-1973. Basta leer un libro de conversaciones como el citado aquí —publicado en su versión original francesa en 1974— para darse cuenta de la abismal distancia que media entre la Europa que trataba de hacerse cargo de la crisis ecológico-social en los años setenta y la Europa neoliberal que se desarrolló a partir de los años ochenta.
14. Manfred Max-Neef (entrevistado por Amy Goodman), "Hemos alcanzado un nivel en el que sabemos muchas cosas, pero entendemos muy poco", *Rebelión*, 3 de abril de 2011. Puede consultarse en http://www.rebelion.org/noticia.php?id=125660
15. Joaquim Sempere, *Mejor con menos. Necesidades, explosión consumista y crisis ecológica*, Crítica, Barcelona, 2009, p. 15.
16. Óscar Carpintero, "Entre la mitología rota y la reconstrucción: una propuesta económico-ecológica", *Revista de Economía Crítica*, nº 9, 2010, pp. 184-185.

RELATIVIZAR EL EGO

Por traidoras decidí hoy,/ martes 24 de junio,/ asesinar algunas palabras./ Amistad queda condenada/ a la hoguera, por hereje;/ la horca conviene/ a Amor por ilegible;/ no estaría mal el garrote vil,/ por apóstata, para Solidaridad;/ la guillotina como el rayo/ debe fulminar a Fraternidad;/ Libertad morirá/ lentamente y con dolor:/ la tortura es su destino;/ Igualdad merece la horca/ por ser prostituta/ del peor burdel;/ Esperanza ha muerto ya;/ Fe padecerá la cámara de gas;/ el suplicio de Tántalo, por inhumana,/ se lo dejo a la palabra Dios./ Fusilaré sin piedad a Civilización/ por su barbarie;/ cicuta beberá Felicidad./ Queda la palabra Yo. Para esa,/ por triste,/ decreto la peor de las penas:/ vivirá conmigo hasta/ el final.[1]

María Mercedes Carranza (1945-2003)

Buscando yo, nosotros, ellos./ Buscando bueno, malo, pasado, futuro./ Buscando riqueza, lujos, sabiduría./ Buscando cielo, jardín, paraíso./ Buscando zen, buscando tao./ Buscando misterios, gnosis, despertares./ Buscando budas, maestros, instructores.// Basura, basura, basura.// Mientras estés no vendrá Dios.[2]

Antonio Orihuela (nacido en 1965)

Tenemos todos un tesoro en nuestro interior, pero en vasijas de barro. Su fuerza extraordinaria no viene de nosotros.[3]

Pablo de Tarso (10-67, aprox.)

Proyectando una sensación de permanencia en un proceso que está en constante movimiento, el ser humano se siente desalentado al enfrentarse al cambio, la destrucción y la pérdida. Este complejo que denominamos "individuo" está expuesto al sufrimiento constante, y si proyectamos una vida continua de placeres y gozos como sensación de una persona individual, tendremos dificultades en aceptar que estamos expuestos a la enfermedad, el pesar y el sufrimiento.[4]

Padmasiri de Silva (recordemos que Siddartha Gotama
vivió entre 563 y 478 AEC, aprox.)

Al que se apasiona por la fama póstuma no se le ocurre pensar que cada uno de los que le recuerden rápidamente morirá también, después, a su vez, el que haya tomado el relevo, hasta que todo el recuerdo se extinga por completo, yendo a través de seres que se encienden y se apagan. Pero supón que los que te van a recordar son inmortales e inmortal el recuerdo: ¿qué tiene que ver esto contigo? Y no estoy diciendo que no tiene nada que ver con el muerto, sino respecto al vivo ¿qué implica el elogio?

[…] ¿Qué es lo que merece la pena? ¿Ser aplaudido? No. Por tanto, ni siquiera ser aplaudido por las lenguas, pues la buena fama entre la multitud es el aplauso de las lenguas. Renunciaste, pues, también a la vanagloria. ¿Qué queda que merezca la pena? Me parece que moverse y detenerse de acuerdo con la constitución propia, que es a lo que conducen las ocupaciones y las artes.

[…] ¡Qué cosas hacen! No quieren hablar bien de los hombres que conviven con ellos en la misma época, pero conceden enorme importancia a ser elogiados por los que han de venir después, a quienes no han visto ni verán jamás. Esto es bien cercano a si tú te entristecieras porque tus antepasados no tuvieron buenas palabras para ti.

[…] Mira de no hacerte César, de no impregnarte de púrpura, pues suele ocurrir. Consérvate sencillo, bueno, puro, grave, sin afección, amigo de lo justo, piadoso, benévolo, cariñoso, firme en el cumplimiento del deber. […] La vida es breve. El único fruto de la vida terrenal es una disposición piadosa y la actividad social. [5]

Marco Aurelio (121-180)

Bodhidarma (470-543) […] es, según la tradición, el vigésimo octavo en la línea de los patriarcas del budismo; parece ser que llega a China en 520 […]. Trae raíces indias, herencia del budismo *Mahayana*, y va a recibir en China la acogida por parte de un clima espiritual influenciado por el taoísmo.

[…] En Occidente hablamos de Zen, que es el equivalente fonético japonés del chino *Ch'an*, derivado a su vez del sánscrito *Dhyana,* o meditación-contemplación. En la escuela del Zen se buscaba una experiencia inmediata de no-dualidad que nos recuerda la doctrina india *Advaita*, enseñada por Sankara [788-820]: una no-dualidad más allá de todo par de opuestos, más allá también del Uno opuesto a lo múltiple.

Bodhidharma insiste en que se alcanza la iluminación percatándose de que ya se está en ella, e invita a descubrir al Buda eterno en el propio interior y en el de todo. Sus cuatro principios son: a) sin escrituras sagradas; b) sin muchas palabras, por transmisión directa de persona a persona; c) centrándose en el propio interior […]; y d) hacerse Buda descubriendo que ya lo somos.[6]

Juan Masiá (nacido en 1941)

El logro de la iluminación es como el reflejo de la luna en el agua. Ni se humedece la luna ni se quiebra la sobrehaz de las aguas. Grande es la luna, y amplio es el radio de sus rayos de luz, pero cabe toda en una gota de agua. Toda la luna y todo el cielo se contienen reflejados en cada gota de rocío. No poner obstáculos a la iluminación es dejarse, sin más, ser reflejo, del mismo modo que la gota de rocío no impide que se reflejen en ella cielo y luna.[7]

Dogen (1200-1253)

[Preguntan a Sri Ramana Maharshi cómo se llega a obtener el Atman[8].] No se trata de obtener algo nuevo, sino que es algo que ya está ahí. Lo único que se necesita es despojarse del pensamiento de "aún no lo he alcanzado". La quietud o la paz es el Atman. No hay ni un solo momento en el que el Atman no exista. […] El Atman no se alcanza. Si el Atman tuviera que alcanzarse,

eso querría decir que el Atman no está aquí y ahora, y que hay que conseguirlo. Y cuando se consigue algo nuevo también se acaba perdiéndolo. […] Tú eres el Atman. Tú ya lo eres. Lo que sucede es que ignoras que estás en ese estado de dicha absoluta. La ignorancia sobreviene y extiende un velo sobre el Atman puro, el cual es dicha. Todos los esfuerzos se dirigen a eliminar dicho velo de ignorancia, el cual no es más que conocimiento incorrecto. El conocimiento incorrecto consiste en identificar erróneamente al Atman con el cuerpo y la mente. Pero debe desaparecer esa falsa identificación, y entonces lo único que queda es el Atman.

[…] *Mukti* [la liberación] no es algo que se tenga que alcanzar en el futuro. Está presente permanentemente, aquí y ahora. […] La existencia es lo mismo que la felicidad y la felicidad es lo mismo que el hecho de ser. La palabra *mukti* es muy provocadora. ¿Por qué tiene uno que irla buscando? Creemos que estamos subyugados y, por lo tanto, buscamos la liberación. Pero el hecho es que no hay esclavitud alguna sino tan solo liberación. […] Basta con que elimines la ignorancia. Eso es todo lo que hay que hacer.

[…] La sensación de "yo soy este cuerpo" es el error. Debe desaparecer esa falsa sensación del "yo". El auténtico "Yo" siempre está presente. Está aquí y ahora. […] No hay nadie que no pueda decir "yo soy". El conocimiento incorrecto de que "yo soy el cuerpo" es la causa de toda aflicción. Debe desaparecer este conocimiento erróneo. Así es como uno se establece en el Atman. […] La verdad suprema es algo realmente sencillo, tan sencillo como existir en el estado prístino. […] El Atman es conciencia pura. Nunca nadie puede apartarse del Atman. Esa pregunta solo se puede plantear cuando hay dualidad, pero en el estado de conciencia pura no existe dualidad alguna.[9]

Sri Ramana Maharshi (1879-1950)

Todas ellas [las percepciones particulares] son diferentes, distinguibles y separables entre sí, y pueden ser consideradas por separado y existir por separado: no necesitan de cosa alguna que las sostenga en su existencia. ¿De qué manera pertenecerían entonces al yo, y cómo estarían conectadas con él? En lo que a mí respecta, siempre que penetro más íntimamente en lo que llamo *mí mismo* tropiezo en todo momento con una u otra percepción particular, sea de calor o frío, de luz o sombra, de amor y odio, de dolor o

placer. Nunca puedo atraparme a *mí mismo* en ningún caso sin una percepción, y nunca puedo observar otra cosa que la percepción. Cuando mis percepciones son suprimidas durante algún tiempo: en un sueño profundo, por ejemplo, durante todo ese tiempo no me doy cuenta de *mí mis*mo, y puede decirse que verdaderamente no existo. Y si todas mis percepciones fueran suprimidas por la mente y ya no pudiera pensar, sentir, ver, amar y odiar tras la descomposición de mi cuerpo, mi yo resultaría completamente aniquilado, de modo que no puedo concebir qué más haga falta para convertirme en una perfecta nada.[10]

David Hume (1711-1776)

Se ha estudiado mucho el cerebro de los lamas, y también el de las monjas de clausura. En ambos casos se encuentra que son capaces de concentrarse en sí mismos, en su pensamiento y en las funciones de las que normalmente no tenemos conciencia, como el acto de respirar. Y así son capaces de llegar a un estado superior de conciencia donde la corteza frontal del cerebro está más activa y experimentan el éxtasis. Esta ha sido una decisión suya, entrar en ese camino y fomentar esa actividad en el cerebro, de forma que no necesitan nada material para alcanzar la felicidad.[11]

Rosario Pásaro

El secreto de la India es: pensar, contemplar y orar respirando. En el mundo de la filosofía griega predominan las metáforas visuales. En la sabiduría india predominan las metáforas auditivas. La experiencia fundamental del pensamiento y la religiosidad en la India es la llamada *advaita*, la no-dualidad: una espiritualidad que es corporalidad, que se centra en el cuerpo y en la respiración. Conectan entre sí la tradición del yoga en la India, la meditación *Ch'an* en China, el zen japonés y hasta la estética con telón de fondo sintoísta. En suma, ¿no sería todo mucho más fácil si los cristianos redescubriéramos al Espíritu, al que tenemos tan olvidado/a?[12]

Juan Masiá (nacido en 1941)

Los que están en casa desean salir y hablar con alguien. Los que están fuera de casa desean volver a casa y abrazar a alguien a quien aman. Los que no

tienen pareja contemplan con envidia a las parejas felices. Los que están casados contemplan con ansiedad la libertad de los jóvenes. Todos desean lo que no tienen.

[…] En la infancia, nuestra sensación preponderante era el miedo. En la adolescencia, el deseo. En la juventud, la ambición. En la madurez, la indignación. En la vejez, la desilusión. Sin embargo, cuando somos niños siempre tenemos miedo de cosas que no existen. Y cuando somos adolescentes deseamos cosas que podremos conseguir enseguida fácilmente. Y en la juventud no entendemos que lo que ambicionamos se nos dará precisamente cuando perdamos la juventud, y que no ganaremos en el cambio. Y en la madurez nos indignamos, pero nunca por la razón que creemos. Y en la vejez nos desilusionamos aunque todos nuestros deseos se han cumplido. De modo que todos esos sentimientos que llenan nuestra vida son falsedades o ilusiones.

¿Qué es lo que queda? Ni siquiera el amor es una garantía de que seremos felices. Podemos amar y ser amados y ser desgraciados al mismo tiempo. Ni el amor, ni el éxito, ni el poder, garantizan que seremos medianamente felices. ¿Qué entonces? Solo una cosa. Respirar correctamente. La felicidad es algo así de extraño. No tiene que ver con las circunstancias, pero está íntimamente unida al estado de nuestro cuerpo. No hablo de sentirse bien, de estar bien de salud, sino de más, mucho más.

Hablo de respirar correctamente. […] El que aprende a respirar correctamente se siente siempre bien. Acepta estar en el lugar donde está. El espectáculo de sí mismo le causa ternura, tristeza, risa, pero no acaba de creérselo del todo. Tiene una capacidad para ver más lejos, como el que ve una seta podrida pero puede ver al mismo tiempo el vasto bosque lleno de vida que la rodea. El que aprende a respirar correctamente siente gratitud por estar vivo y nunca se olvida de que la vida y todos los instantes de la vida son un milagro y un regalo inconcebible.

[…] Hay dos formas de entender la vida. Para unos la vida es la sangre: la pasión, la familia, los vínculos de la carne, los alimentos que contienen sangre, el peso, la guerra. Para otros la vida es el aire: la respiración, la libertad, la ligereza y la huida. Esto es Rilke: "Respirar, ¡oh invisible poema!". Respirar, aliento, hálito, alma, vida, *pranayama*, ciencia de la

respiración. Porque nadie nos lo dice y nadie nos la enseña, pero para vivir es necesaria una ciencia.[13]

Andrés Ibáñez (nacido en 1961)

Oblíguese a reconocer cada día al menos una verdad dolorosa; comprobará que es tan útil como la buena acción diaria de los *boy-scouts*. Aprenda a sentir que la vida valdría la pena vivirla aunque usted no fuera —como desde luego es— incomparablemente superior a todos sus amigos en virtudes e inteligencia. Los ejercicios de este tipo, practicados durante varios años, le permitirán por fin admitir hechos sin acobardarse, y de este modo le liberarán del dominio del miedo en muchísimas circunstancias.[14]

Bertrand Russell (1872-1970)

Si vivo mi "ego", me vivo como una cosa, como el cuerpo que tengo, como los recuerdos que tengo, como el dinero, la casa, la posición social, el poder, los hijos, los problemas que tengo.

[…] Quien se vive a sí mismo como un ego, solo percibe su envoltorio. Cuanto más se vive alguien solo como envoltorio, más se dificulta a sí mismo ser y vivirse como el sujeto de sus propias facultades. [15]

Erich Fromm (1900-1980)

No tengo la sensación de que escribo mis libros. Tengo la sensación de que mis libros se escriben a través de mí. […] Quizás recordaréis que he escrito que los mitos son pensados en el hombre sin que él lo sepa. Esto ha sido muy debatido y criticado […]. Pero para mí describe una experiencia vivida, porque expresa exactamente cómo percibo mi propia relación con mi trabajo. Es decir, mi trabajo es pensado en mí sin que yo lo sepa. Nunca he tenido, y sigo sin tener, la percepción de mi propia identidad. Me veo a mí mismo como un lugar donde acontece algo, pero no hay ningún "yo". Cada uno de nosotros es una especie de encrucijada donde ocurren cosas.[16]

Claude Lévi-Strauss (1908-2009)

Tener cerca de lo que nos rodea/ y de nuestro cuerpo/ la idea fija de que

nuestra alma/ y su envoltura caben/ en un pequeño vacío en la pared/ o en un papel de seda raspado con la uña./ Me voy reduciendo,/ soy un punto que desaparece y vuelve/ y quepo entero en el tokonoma./ Me hago invisible/ y en el reverso recobro mi cuerpo/ nadando en una playa,/ rodeado de bachilleres con estandartes de nieve,/ de matemáticos y de jugadores de pelota/ describiendo un helado de mamey./ El vacío es más pequeño que un naipe/ y puede ser grande como el cielo,/ pero lo podemos hacer con nuestra uña/ en el borde de una taza de café…[17]

José Lezama Lima (1910-1976)

La reforma del pensamiento es inseparable de la reforma del espíritu —desalienarnos, desegocentrarnos y desetnocentrarnos— […]. Esto parece improbable hoy día aunque existe una posibilidad antropológica (la esperanza de lo improbable). Existen posibilidades humanas aún inexploradas […]. La capacidad cerebral del *homo sapiens* no está plenamente utilizada […]. La agudización de las heterogeneidades, las contradicciones y las imposibilidades son las condiciones para que surja un metasistema. En situaciones límite de imposibilidad, emergen las metaorganizaciones. Así nació la vida, el lenguaje, la especie humana, la formación de sociedades históricas dotadas de Estado.[18]

Edgar Morin (nacido en 1921)

Los seres que deliberan [es decir, los seres humanos] pueden tomar distancia de tres maneras. La primera consiste en tomar distancia de las sensaciones inmediatas en consideración a fines y al futuro propio. Aprenden a contraponer la perspectiva de lo bueno [según razones] a lo que resulta más agradable o desagradable en la situación: a darles importancia a fines más que a sensaciones y al futuro más que al presente. Aquí se toma distancia en vista de los propios fines y luego del propio bienestar. La segunda consiste en tomar distancia del propio bienestar, dándoles también importancia a otros (o a otras cosas). La tercera consiste en tomar distancia de la propia egocentricidad. En este caso, los que dicen "yo" toman conciencia de su pequeñez y la de sus preocupaciones en el conjunto del universo. […] La

mística consiste en trascender o relativizar la propia *egocentricidad*, una egocentricidad que no tienen los animales que no dicen *yo*.[19]

Ernst Tugendhat (nacido en 1930)

Nuestras sociedades, obsesionadas por el ego, se hallan en una situación extraordinariamente paradójica, ya que nuestro individualismo nos viene originariamente... del budismo. El budismo es, en efecto, el que en el plano sociológico —no psicológico ni ontológico— creó el individuo como entidad autónoma respecto a su cultura y su estructura social, como otra cosa que solo un miembro, un engranaje o un portavoz de la sociedad.

Esta idea, que permite hablar del ser humano en sí, de la igualdad de todos los seres humanos, etc., pasó a la filosofía helenística, sobre todo en el estoicismo, quien la transmitió al cristianismo, convertido gracias a ella en la primera religión universal. Y luego llegó a nosotros, pero hemos erigido en metafísica lo que no era en su origen sino liberación social. De ahí nuestra dolorosa egolatría, cuyo remedio estriba precisamente en la vuelta a los orígenes.

[…] Los diversos "ejercicios espirituales" budistas son siempre juegos muy elaborados con los aspectos de la atención: su objeto, su extensión, su intensidad, su duración, su claridad (pureza), su carácter voluntario o involuntario, etc. Uno de esos rasgos esenciales es la dualidad o no dualidad. La dualidad consiste en creer que hay un Yo o una conciencia que "mira' otra cosa. Ahora bien, se trata de una ilusión. La "consciencia de algo" no es más que una cosa entre las otras. Y la conciencia de esto es la abolición del Yo. […] La ilusión de la realidad del Yo es el más grave de nuestros autoengaños, particularmente en nuestras sociedades super-individualistas.[20]

Serge-Christophe Kolm (nacido en 1932)

Gran parte de su obra [de Gilbert K. Chesterton] puede entenderse como un combate contra el vitalismo trágico nietzscheano que empezaba a triunfar en su época y que ha arrasado en la nuestra. Ese combate explica su reiterada defensa de la humildad, virtud cristiana por excelencia y vicio por excelencia de nuestro tiempo, que es el tiempo de la inflación del yo, de la búsqueda de la plenitud vital, del llamado afán de encontrarse a sí mismo a través de la

llamada realización personal; en definitiva: el triunfo de lo que Chesterton llama "la escuela egoísta", cuyo mejor representante es Nietzsche. Un triunfo que ha provocado una explosión colectiva de orgullo, de la que Chesterton abominaría: él considera que el orgullo procede del infierno y constituye una catástrofe social y un instrumento de tortura personal, puesto que es por definición insondable e insaciable. Lo sensato, por tanto, no es potenciar el yo, sino anularlo. O casi: "La humildad es el suntuoso arte de reducirse a un punto [...] a una cosa que no tiene tamaño, de modo que todas las cosas del universo sean como son en realidad: de tamaño inmensurable". O dicho de otro modo: la única forma de encontrarse a uno mismo consiste en perderse para encontrarse plenamente en lo real.[21]

Javier Cercas (nacido en 1962)

El viento que no es viento/ agita suavemente/ tu cuerpo que no es cuerpo,/
sino deshabitado centro/ de la tarde tranquila...[22]

José Corredor-Matheos (nacido en 1929)

NOTAS

1. María Mercedes Carranza, "Sobran palabras", en *Desamor y otros poemas*, Norma, Bogotá, 1995, pp. 71-72.
2. Antonio Orihuela, *Todo el mundo está en otro lugar*, Eds. Baile del Sol, Tegueste (Tenerife), 2011, p. 231.
3. Segunda carta a los corintios 4, 7.
4. Padmasiri de Silva, "La ética budista", capítulo 5 de Peter Singer (ed.), *Compendio de ética*, Alianza, Madrid, 1995, p. 103.
5. Marco Aurelio, *Meditaciones*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, pp. 53, 80-81 y 83.
6. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, p. 107.
7. Dogen —fundador de la escuela de budismo *Soto* en Japón— citado por Juan Masiá: *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, p. 108. Comenta el padre jesuita, uno de nuestros máximos iniciados en la cultura y espiritualidad japonesa: "El Todo está en cada lugar e instante, si tenemos ojos para percibirlo. Pero si la gota de agua se empeña en ser solamente gota de agua y en que la veamos como tal gota, no nos deja apreciar en su espejo la luna. Le preguntaron al Buda qué hacer con una gota de agua para conservarla sin que se secara. Y respondió: 'echarla al mar'. De la misma obra es

la cita siguiente: "Para aprender el camino de la iluminación hay que conocerse a sí mismo. Para conocerse a sí mismo hay que olvidarse de sí. Olvidarse de sí es hacerse transparente a todo y dejarse iluminar por todas las cosas" (Masiá, *op. cit*., p. 109).

8. *Atman* es la palabra sánscrita que significa "sí mismo". Este "yo verdadero" o esencial no remite a una experiencia de individualidad aislada: se trata de una conciencia no personal que lo abarca todo, coextensiva con la divinidad y con el universo. En el Vedanta Advaita —doctrina de la no dualidad, de la que Sri Ramana Maharshi fue el mayor exponente en el siglo XX—, Atman = Brahman, el sí mismo es igual a dios. *Brahman* es el ser supremo del hinduismo, el Dios de las doctrinas teístas (pero en este caso se trata de un absoluto impersonal).
9. Sri Ramana Maharshi, *Sé lo que eres* (edición de David Godman), Olañeta, Palma de Mallorca, 2005, pp. 32-34. El maestro hindú aclara también: "El ego es un fantasma sin ninguna forma propia, pero que se alimenta de cualquier forma que toma. Cuando lo buscamos, huye. Puesto que con la aparición del ego todo lo demás surge y con su cesación todo cesa, destruir el ego mediante la investigación del Sí-mismo es la única renunciación verdadera. El Ser autoconsciente de su carencia de "yo" es el Aquello que es el verdadero estado de uno mismo, conseguido mediante la destrucción del ego a través de la investigación del Sí-mismo.

No hay ninguna diferencia entre la mente y el Sí-mismo. La mente vuelta hacia el interior es el Sí-mismo; proyectada hacia el exterior se convierte en el ego y todos los fenómenos del mundo. El algodón convertido en varios tipos de ropa recibe distintos nombres, pero toda la ropa sigue siendo algodón. El Uno es real en tanto que los muchos son meros nombres y formas. La mente no tiene existencia aparte del Sí-mismo; es decir, que no tiene existencia independiente. El Sí-mismo existe sin la mente, pero jamás la mente existe sin el Sí-mismo", Sri Ramana Maharshi, *Aforismos* (edición de Ramiro Calle), Edaf, Madrid, 2001, pp. 111 y 134.

10. David Hume, *Tratado de la naturaleza humana*, libro I, parte IV, sección VI, "De la identidad personal" (edición de Félix Duque), Editora Nacional, Madrid, 1977, pp. 399-400.
11. Rosario Pásaro — catedrática de Fisiología de la Universidad de Sevilla— entrevistada en *La Opinión* de Málaga, 13 de julio de 2010 (con ocasión del curso de verano de la Universidad de Málaga "La búsqueda de la felicidad. Cómo genera el cerebro placeres y emociones").
12. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, p. 26.
13. Andrés Ibáñez, "Cuento de Navidad", *ABCD*, 27 de diciembre de 2008.
14. Bertrand Russell, *La conquista de la felicidad*, Random House Mondadori-El País, Madrid, 2003, p. 230.
15. Erich Fromm, *Die Revolution der Hoffnung. Für eine Humanisierung der Technik*, 1968; y "Das Unbewusste und die Psychoanalytische Praxis", 1959. Citado según Fromm, *La atracción de la vida. Aforismos y opiniones* (selección de Rainer Funk), Paidós, Barcelona, 2003, p. 40.
16. Citado en Jordi Pigem, *GPS (Global Personal Social). Valores para un mundo en transformación*, Kairós, Barcelona, 2011, p. 109.
17. José Lezama Lima, "El pabellón del vacío", en *Fragmentos a su imán.* Poema escrito el 1 de abril

de 1976, pocos días antes de fallecer el poeta. Gustavo Martín Garzo explica que los japoneses, expertos en tales artes de la invisibilidad, tienen una costumbre que consiste en marcar la presencia simbólica del vacío en la casa mediante un minúsculo hueco abierto en la pared. Ese hueco es el *tokonoma,* y puede hacerse con una uña. Basta con raspar un poco la cal de la pared, el borde de una taza de café, y reducirse hasta caber en él…

18. Texto de *Une politique de civilisation* citado por Federico Aguilera Klink en su introducción a Antonio Estevan, *Riqueza, fortuna y poder*, Eds. del Genal, Málaga, 2007, p. 8. El librito es accesible en http://www.libreriaproteo.com/electronicos/hilo_dorado.pdf
19. Ernst Tugendhat, *Egocentricidad y mística*, Gedisa, Barcelona, 2004, pp. 10 y 46. El pensador alemán defiende que la mística "consiste en (1) zafarse del aferramiento volitivo (del ansia o la preocupación), (2) *prestando atención* al universo, no 'sumergiéndose meditativamente en él' (prefiero decir 'universo' en lugar de 'realidad última'). Si pensamos en el budismo Theravada o en el yoga Sankya, se puede suprimir esta segunda cláusula. Por otra parte, es posible ampliar la definición de modo que abarque a la mística religiosa, poniendo a Dios en lugar del universo" (Tugendhat, *Egocentricidad y mística,* p. 132).
20. Serge-Christophe Kolm, entrevista "Un bouddhisme profond pour le monde moderne", revista *Aurores*, nº 39, enero de 1984.
21. Javier Cercas, "El arte imposible de perderse", *El País Semanal*, 20 de marzo de 2011.
22. José Corredor-Matheos, *Poesía (1979-1994)*, Pamiela, Pamplona, 2000, p. 115.

EQUILIBRAR AL DESEQUILIBRADO, ATENUAR LA NEUROSIS

He cometido el peor de los pecados/ que un hombre puede cometer. No he sido/ feliz. Que los glaciares del olvido/ me arrastren y me pierdan, despiadados./ Mis padres me engendraron para el juego/ arriesgado y hermoso de la vida,/ para la tierra, el agua, el aire, el fuego./ Los defraudé. No fui feliz. Cumplida/ no fue su joven voluntad. Mi mente/ se aplicó a las simétricas porfías/ del arte, que entreteje naderías./ Me legaron valor. No fui valiente./ No me abandona. Siempre está a mi lado/ la sombra de haber sido un desdichado.[1]

Jorge Luis Borges (1899-1986)

A la que nos preguntamos por nuestra felicidad, automáticamente somos desgraciados. Eso es así desde que el lactante se pregunta si la leche de la vecina será mejor que la de su madre...[2]

Xavier Theros y Rafael Metlikovez
(integrantes del dúo "Accidents Polipoètics")

Es más necesario sofocar la desmesura [*hybris*] que un incendio.[3]

Heráclito (540-480 AEC, aprox.)

Confucio vive entre los siglos VI y V antes de Cristo, pero el confucianismo tarda en cuajar de forma definitiva hasta el siglo XII. […] De la filosofía de Confucio hay que decir, ante todo, que es educadora, moral y política. En su

base está la coexistencia armónica de cielos y tierra y el equilibrio de fuerzas manteniendo un perpetuo dinamismo. Eso es lo que nos sostiene, y debemos acoplarnos a ello. "Este equilibrio —dice— es la gran raíz de donde crece todo actuar humano en el mundo. Esta armonía es el camino universal que todos deben seguir" (*Justo medio*, cap. 1). Nótese que "equilibrio" no equivale a "armonía". Lo primero sería no tener emociones; lo segundo, tenerlas en su momento oportuno. [...] Para Confucio, las virtudes sociopolíticas eran virtudes personales.

Educarse es para él adquirir conocimiento moral, que consiste no en saber qué es bueno o malo, sino en la práctica y experiencia de lo bueno, de ser bueno y hacer el bien. Se aprende por el ejemplo, y este aprendizaje dura toda la vida. Confucio da mucha importancia al *Jen* (en japonés, *Jin*): la benevolencia y humanidad, resultado de un autocultivo que aspira a la relación ideal entre los humanos. "Si deseáramos de veras el *Jen*, lo tendríamos" (*Analecta* VII, 29).[4]

Juan Masiá (nacido en 1941)

¿En qué yerran, pues, los hombres si todos desean una existencia feliz? En que toman a sus instrumentos por ella misma, y mientras la desean con afán, se alejan de ella. Ya que siendo el grado supremo de la vida feliz la firme seguridad y la inamovible confianza, andan buscando motivos de inquietud y por este camino de la vida lleno de peligros, más bien arrastran que conducen sus fardos; y de este modo es como se alejan cada vez más del resultado que desean, y cuanto más trabajo emplean, más tropiezan consigo mismos y más camino van desandando. Todo tiene efecto en un laberinto de gente apresurada que su misma prisa aparta del camino[5].

Séneca (4-65)

Cuánto tiempo libre gana el que no mira qué ha dicho el vecino, hizo o pensó, sino solo lo que él mismo hace, para que eso mismo sea justo, santo o conforme a...[6]

Marco Aurelio (121-180)

Freud [en *El malestar en la cultura,* 1930] analiza el sentimiento de

culpabilidad como el problema más importante de la evolución de la cultura y la causa más destacada del aumento de la infelicidad en el presente. Comenta dos orígenes de ese sentimiento de culpabilidad: uno que viene del miedo a la autoridad y otro, más tardío, procedente del miedo al superyó. Freud destaca la importancia del segundo en el presente, ya que gracias al superyó la renuncia a los instintos no tiene efectos liberadores, ni aumenta el bienestar del individuo. La virtuosa abstinencia es recompensada con una mala conciencia, una desgracia interna permanente […]. Así es como implícitamente vuelve a plantear el tema de la felicidad en el contexto de la idea de una lucha de contrarios: principio de placer contra principio de muerte; instintos contra superyó; conciencia contra sentimiento de culpabilidad; necesidad de castigo versus remordimiento; el juicio en oposición al arrebato… Somos infelices […] si nos dejamos guiar solo por los instintos; pero también seremos absolutamente desgraciados si dejamos que la conciencia ahogue nuestros deseos, agresivo-sexuales o no. El problema que plantea al final del libro deja abierto el tema: "A mi juicio, el destino de la especie humana será decidido por la circunstancia de si —y hasta qué punto— el desarrollo cultural logrará hacer frente a las perturbaciones de la vida colectiva emanadas del instinto de agresión y autodestrucción. Solo nos queda esperar que la otra de ambas 'potencias celestes', el eterno Eros, despliegue sus fuerzas para vencer en la lucha con su no menos inmortal adversario. Mas ¿quién podría augurar el desenlace final?"[7]

Josep Muñoz Redon (nacido en 1957;

recordemos que Sigmund Freud vivió en 1856-1939)

Está claro que las causas psicológicas de la infelicidad son muchas y variadas. Pero todas tienen algo en común. La típica persona infeliz es aquella que, habiéndose visto privada de joven de alguna satisfacción normal, ha llegado a valorar este único tipo de satisfacción más que cualquier otro, y por tanto ha encauzado su vida en una única dirección, dando excesiva importancia a los logros y ninguna a las actividades relacionadas con ellos. Existe, no obstante, una complicación adicional [...]. Un hombre puede sentirse tan completamente frustrado que no busca ningún tipo de

satisfacción, solo distracción y olvido. Se convierte entonces en un devoto del "placer". Es decir, pretende hacer soportable la vida volviéndose menos vivo. La embriaguez, por ejemplo, es un suicidio temporal; la felicidad que aporta es puramente negativa, un cese momentáneo de la infelicidad.[8]

Bertrand Russell (1872-1970)

Frente al exterior que no podemos conocer del todo hay una actitud de inquietud e indefensión. Eso nos lleva a decir: voy a transformar el mundo, como dicen ahora. Yo no pretendo cambiarlo, sino estar en armonía con él, y eso supone una vida que cursa como un río. El río trisca montaña abajo, luego se remansa, y llega un punto, como estoy yo, en que acaba. Mi ambición es morir como un río, ya noto la sal.[9]

José Luis Sampedro (nacido en 1917)

Es fácil que uno reproche falta de cariño a su consorte, que suponga malas intenciones en el jefe y que haga al tiempo atmosférico responsable de un constipado, pero ¿llegaremos a conseguir convertirnos en nuestros propios contrarios de la lucha diaria? Las puertas de acceso a la vida desdichada llevan unas indicaciones áureas. [...] Se trata fundamentalmente de la convicción de que no hay más que una sola opinión correcta: la propia. Una vez que se ha llegado a esta convicción, muy pronto se tiene que comprobar que el mundo va de mal en peor. En este punto se distinguen los profesionales de los aficionados. Estos últimos llegan a encogerse de hombros y resignarse. En cambio, el que es fiel a sí mismo y a sus principios áureos no está dispuesto a ningún compromiso barato. Puesto a escoger entre ser y deber, disyuntiva importante que ya se trata en los Upanishads, se decide sin titubeos por lo que el mundo *debe ser* y rechaza *lo que es*. Como capitán del navío de su vida, que hasta las ratas ya han abandonado, navega imperturbable hacia la noche borrascosa.

[...] En él la desazón, en resumidas cuentas, se ha vuelto su objetivo absoluto. En el esfuerzo por permanecer fiel a sí mismo, se convierte en un espíritu de contradicción. No contradecir sería ya traicionarse. El simple hecho de que los otros le sugieran algo ya es motivo para que él lo rechace,

incluso cuando, mirado objetivamente, aceptarlo iría en su propio interés. (Como se sabe, dice un aforismo notable que la madurez es la capacidad de hacer lo que está bien, incluso cuando los padres lo recomiendan.)

Pero el genio auténtico da un paso más y, con una consecuencia heroica, rechaza lo que *él mismo* le parece ser la mejor elección, esto es, rechaza las recomendaciones que se hace a sí mismo. Así, el pez no solo se muerde la cola, sino que se devora del todo. El resultado, en fin, es un estado de desdicha que no tiene rival.[10]

Paul Watzlawick (1921-2007)

El ser humano trató siempre de evitar el sufrimiento y, al fracasar, fantaseó con un "estado", la felicidad, en el que todo devendría en placer. Paradigma, el mito del paraíso: la felicidad no lograda, sino regalada. La religión alimentó el mito entre los menesterosos sin remedio de cualquier índole, a los cuales, ¿qué otro recurso puede quedarles sino el de la aceptación del mito de la felicidad, aunque sea como promesa y en algún otro mundo? Ese mito ha sido socavado desde siglos, desde la filosofía griega hasta nuestros días, pero solo entre elites muy concretas. Nadie plantea hoy seriamente la felicidad al modo de esa meta mítica. En contraste, hay una alternativa racional, que también tiene una larga tradición en la filosofía occidental y, bajo otras formas, también en la oriental, a saber, el de la sabiduría, o dicho más claramente, el de la felicidad *desde* la sabiduría. Creo que hay que reivindicar, en este mundo actual de sabedores, a veces sabedores eminentes, pero no de sabios, lo que es la sabiduría: saber quién se es para así vivir de acuerdo a sus preferencias, y construirse una vida como hábitat confortable. Es sabio quien consigue amar y ser amado, se apasiona con su quehacer, goza de la amistad leal e inteligente, y de los libros que puede leer una y otra vez, y de la música que no se cansa de oír, y de los cuadros que no cesa de ver... Y aleja y despacha fuera de su mundo lo que considera estúpido, cruel, feo, incluso incómodo. Sabio, luego feliz: nada más (ni nada menos).[11]

Carlos Castilla del Pino (1922-2009)

[Defiendo] lo imperfecto en el ser humano: la segunda mejor posibilidad, las soluciones *vicarias*, aquello que no es lo absoluto. Lo absoluto —lo perfecto

sin más, lo extraordinario— no es humanamente posible, porque los seres humanos son finitos. "Todo o nada" no es para ellos una divisa practicable: lo humano yace en el medio, lo verdadero es lo intermedio. Los seres humanos son así, deben y pueden hacer algo *en vez de* otra cosa, y lo hacen: cada ser humano es, en primer término, un "bueno para nada" que, secundariamente, se convierte en un *Homo compensator*.

[…] Los humanos son esos seres que hacen algo en vez de otra cosa, los seres que compensan. Entre los mortales todo termina siempre letalmente. La felicidad posible para el ser humano es siempre —por causa de la muerte— felicidad en la infelicidad, y siempre un salvarse provisionalmente, de manera inverosímil, y nunca de modo duradero. Creo pertinente afirmar que en el mundo moderno la felicidad vicaria, o sea, la felicidad lograda por compensación, representa una gran parte de la felicidad posible para el ser humano. Por lo general, las compensaciones no suprimen la infelicidad sino que, precisamente, tan solo la compensan. A menudo las compensaciones solo ocultan, tapan, en vez de curar o salvar realmente, lo cual es una infelicidad, y es horrible que la infelicidad y sus compensaciones recaigan sobre los seres humanos. Por cierto, quien cree poder renunciar a compensaciones minusvalora el poder de la infelicidad humana.[12]

Odo Marquard (nacido en 1928)

De hecho, la "vía media" budista es la asignación óptima del esfuerzo personal entre la modulación de los propios deseos (de forma consciente, pero a veces indirecta) y la satisfacción de los mismos (muchas veces a través del trabajo y el ingreso). El resultado es la "vida buena" equilibrada, lejos tanto del ascetismo imposible a escala social, como de la adicción a los bienes y *gadgets* que caracteriza al *ethos* moderno con toda su ignorancia psicológica, donde se da rienda suelta a los deseos.[13]

Serge-Christophe Kolm (nacido en 1932)

T. Kenmochi [autor del *best-seller* japonés *La cultura de la pausa* (1978)] invitaba a los japoneses, tras el estrés de las décadas de crecimiento económico y el choque de las crisis en ese campo [durante los años setenta], a detenerse a respirar y recuperar algo central en su tradición y

desgraciadamente olvidado: la pausa. Partía el autor de unas reflexiones sobre un carácter chino-japonés (fonéticamente, *Ma*) que abarca los significados de pausa, margen, hueco, espacio vacío, intervalo, umbral o interrelación. Está formado a partir de un pictograma chino que significa "puerta". Si bajo esa puerta se dibuja el signo del sol, obtenemos otro carácter con el significado de "umbral". De ahí derivan otros significados: espacio que hay entre dos cosas, dos lugares, dos tiempos o dos personas; es, en otras palabras, el *entre,* sustantivando la preposición […].

El significativo silencio de los espacios y tiempos vacíos en la cultura japonesa tiene una aportación que ofrecer en el diálogo con las espiritualidades occidentales. Hoy en día nos abruma con su atosigamiento el ritmo de la vida diaria en la ciudad. Un ambiente nada propicio a tranquilidades de contemplación. Por su carencia, se pone de relieve la necesidad de pausas, silencios y transiciones para abrir, en el espacio y en el tiempo, huecos de receptividad que dispongan para contemplar. El contacto con la tradición cultural japonesa (tan en contraste con el ritmo febril del Japón actual) ayuda a redescubrir el sentido de la pasividad y la receptividad.[14]

Juan Masiá (nacido en 1941)

A lo largo de la modernidad se experimentó lo que podríamos llamar una transición del alma a la psique. O, si así se prefiere, de la teología al psicoanálisis. Muchos son los sentidos en los que el segundo es un sustituto de la primera. Ambos son relatos del deseo humano, si bien, para la fe religiosa, ese deseo puede consumarse finalmente en el reino de Dios, mientras que, para el psicoanálisis, está trágicamente condenado a no aplacarse. En ese sentido, el psicoanálisis es la ciencia del descontento humano. Pero también lo es la teología. Con Freud, la represión y la neurosis desempeñan la función de lo que los cristianos han conocido tradicionalmente como el pecado original. Desde ambas perspectivas, se entiende que los seres humanos nacen enfermos, pero que no les está vedada la redención. La felicidad no es algo que esté fuera de nuestro alcance; lo que sí nos exige es una descomposición y recomposición traumática de nosotros

mismos, un proceso para el que el término cristiano aplicable es el de "conversión".[15]

Terry Eagleton (nacido en 1943)

La definición tópica [de la salud mental] es aquella de Freud que decía que una persona sana es la que tiene capacidad para trabajar y para amar. La verdad es que esa definición, hecha en 1900, se ha vuelto muy ambigua. Dudo muchísimo de que tener capacidad para trabajar sea un signo de salud mental hoy en día. El trabajo ha perdido aquel gozo artesanal y se ha convertido en una actividad tan dolorosa que la propia alienación ha mutado la capacidad para trabajar en una especie de masoquismo. El tiempo de trabajo es ya algo que transforma vida —eso que fluye mientras hacemos algo — en dinero. Respecto de la capacidad para amar asistimos a un nuevo tipo de formación de vínculos, o más bien a la desvinculación amorosa que produce esta cultura del narcisismo que también ha desvirtuado la definición.

Para mí, hoy, aceptando este tiempo de amores y trabajos líquidos, una persona literalmente sana es aquella que tiene la capacidad de mantener sus quejas y malestares en un ámbito privado. […] La familia y los amigos, con su escucha y apoyo, contienen los malestares cotidianos. Cuando ese sufrimiento solicita una atención pública estaríamos fuera de la salud mental.[16]

Guillermo Rendueles (nacido en 1948)

Con el falso señuelo de la filosofía —y a veces con la complicidad de algunos filósofos— se ofrecen manuales de salvación que ponen la felicidad al alcance de cualquier espíritu con tal de que sea suficientemente sumiso y tenga suficiente capacidad de creencia. Los libros de autoayuda sustituyen —o refuerzan— a la religión en la tarea de conseguir lo que se llama "el crecimiento personal". Y franquicias de religiones lejanas nos traen las promesas de felicidad —y de reconciliación consigo mismo— que las religiones próximas ya no nos servían. La farmacia está llena de remedios para la mejora del cuerpo —y de rebote del espíritu— con la promesa implícita de alejar a la muerte de nuestras vidas. Del gimnasio a los rigores de los regímenes alimenticios, toda una industria del cuerpo y del espíritu

consigue grandes dividendos con la promesa de una felicidad que a menudo se concreta en el aumento de la esperanza de vida como fantasía de inmortalidad. Quizás Pascal Bruckner tenga razón cuando afirma que "esta es la primera sociedad que ha hecho a la gente infeliz por ser feliz". [...] La felicidad como *gadget* ideológico de la denominada era del Prozac. El problema es que no hay felicidad en el desasosiego por poseerla. Solo hay angustia.[17]

Josep Ramoneda (nacido en 1949)

Muchas veces considerados como "las páginas en blanco de la historia" [Hegel], los días felices nunca fueron vistos con buenos ojos por los grandes clásicos. Entendámonos: no se trata de echar mano de moralina ni de volver a los buenos tiempos del sacrificio, destruyendo este nuevo becerro de oro de las sociedades tardocapitalistas. No, la felicidad es demasiado importante como para que domine como valor exclusivo. El problema radica en la ausencia de límites de un *cuerpo feliz a secas*. Cuando las sociedades modernas persiguen con tanto fervor ese sueño inalcanzable y abstracto llamado "felicidad individual" —incluso por encima de la libertad, la justicia o incluso la alegría—, la búsqueda compulsiva de esa sombra esquiva no tiene más remedio que culpabilizar toda desdicha.

En este contexto de sospecha la óptica del psicoanálisis es indispensable. Desde el momento en el que se nos exhorta a ser felices, ¿no se vuelve el sexo, por ejemplo, un deber incluso más insidioso que cualquier orden moral? Con Slavoj Žižek podríamos decir que el mejor símbolo del imperativo de felicidad actual es la viagra. Una vez que esta se ocupa de modo automático de tu erección, ya no hay excusa: ¡*tienes que* disfrutar del sexo! ¡Y si no eres sexualmente feliz, es por tu culpa!

Alguna responsabilidad ha tenido también cierto optimismo tecnológico, ilusoriamente convencido de poder construir a golpe de voluntad cielos sobre la tierra. Máxime cuando el paso siguiente de este proyecto prometeico fue identificar toda aflicción como "anomalía". ¿La consecuencia? Una sociedad frágil, excesivamente preocupada por la amenaza del dolor, siempre "en riesgo", desvalida, infantilizada por la necesidad de protección.

En calidad de maestro de la paradoja, el pensador Odo Marquard nos ayuda a perfilar nuestra febril hipersensibilidad hacia la desdicha, un singular malestar que tal vez se explique a la luz de esta ambivalencia: puesto que los avances de la era moderna en derechos, reivindicaciones y la democratización del reconocimiento han despertado unas expectativas casi infinitas, la decepción de los seres humanos parece aumentar paulatinamente también con cada progreso. Una vez que se reconoce al hombre la capacidad de fundamentar su propia felicidad y se desploma toda teodicea; cuando la insatisfacción respecto al mundo, dirigida antaño hacia lo trascendente, se orienta hacia la contingencia histórica, no se tarda mucho en descubrir siempre a algún chivo expiatorio como mancha que obstaculiza el curso *necesario* hacia el paraíso terreno. "En el mundo de la vida de los hombres", concluye Marquard, "la felicidad siempre está junto a la infelicidad, a pesar de la infelicidad o directamente por la infelicidad". Dicho de otro modo: cuando los progresos culturales son un éxito y eliminan el mal, raramente despiertan entusiasmo. Más bien se dan por supuestos, centrándose la atención exclusivamente en los males que perduran. Cuanta más infelicidad desaparece de la realidad, más nos ofende la infelicidad que aún persiste como resto. No habría felicidad, pues, sin sus correspondientes sombras.

[…] Lejos de esa automática búsqueda de intensidad de los nuevos sacerdotes del goce, quizás se trataría de conquistar los tonos grises, de limitar el avasallador derecho a la felicidad con un cierto sentimiento de gratitud por los regalos de la existencia. "Toda la felicidad", escribía Chesterton evocando las arbitrarias exigencias de los cuentos de hadas, "depende de *abstenerse de hacer algo* que en cualquier momento podría hacerse y que con frecuencia no es evidente por qué razón no ha de hacerse". Esta función del límite, por gratuito que sea, nos recuerda que la felicidad es un milagro, un regalo. No suena mal para concluir esta proclama infantil como principio de oposición a una sociedad cada vez más normalizada en torno a este estresante imperativo. Parafraseando el célebre inicio de *Ana Karenina*: todos los felices son felices de la misma manera, pero cada uno es desgraciado de modo singular.[18]

Germán Cano (nacido en 1969)

Al menos seis millones de personas sufren depresión en España, según un reciente estudio del Hospital Puerta de Hierro de Madrid. En paralelo, se han disparado las ventas de antidepresivos en este país. En 1994 se despacharon 7,2 millones de unidades. A finales de 2003, esta cifra creció hasta los 21,2 millones. Y en 2009 superó los 33 millones. La ingesta de tranquilizantes, por otra parte, ha seguido la misma línea ascendente. El año pasado [2009] alcanzó los 52 millones de unidades vendidas, según el Ministerio de Sanidad.

Lo alarmante de estos datos es que tan solo se corresponden a las compras realizadas por pacientes del sistema público. No contabilizan las prescripciones efectuadas por las consultas privadas. Eso sí, cabe decir que este espectacular uso de ansiolíticos no siempre guarda relación con los estados depresivos de los pacientes. Estos medicamentos también se emplean para abordar la ansiedad, las fobias, los trastornos alimentarios, el dolor y las adicciones.[19]

Borja Vilaseca (nacido en 1981)

Vivir barato es el deseo que mejor define a una sociedad podrida. Porque para que algo sea barato en un lugar, debe ser caro en otro. Porque hay principios termodinámicos que no podemos soslayar. La energía del sol que recibe el planeta, en teoría, podría permitirnos vivir casi indefinidamente. Y sin embargo no es así. No es así porque simplemente no podemos aprovechar el cien por cien de lo que recibimos. Forma parte de la propia definición de vida. La transferencia energética en los ecosistemas apenas supera el 10%. Por otra parte, de la energía concentrada que podemos extraer del petróleo finito, como mucho podemos alcanzar eficiencias de poco más del 20%.

Nuestra obsesión tecnológica y económica por sacar el máximo rendimiento de todo nos impide disfrutar de la sencillez vital. Cuando uno está bien, querría que el tiempo no se detuviera. Nos olvidamos del sueño reparador y de que el tiempo de la desmesura es el que realmente se nos acaba. Y sin embargo nuestra sociedad se ha lanzado a desafiar al propio tiempo… Al volar a otro continente, ganamos unas horas al sol, pero para

lograr esta ganancia y ubicarnos cuatro mil kilómetros más lejos dejamos una estela de destrucción persistente en la atmósfera. [...] El presente no puede ser *low cost* si queremos que haya futuro.[20]

Jordi Miralles (nacido en 1959)

NOTAS

1. Jorge Luis Borges, "El remordimiento", poema de *La moneda de hierro* (1976), en Borges, *Obra poética 1923-1977*, Alianza-Emecé, Madrid, 1981, p. 492.
2. Citados por Marcos Ordóñez en "Esperanza solo sabe bailar chachachá", *Babelia*, 20 de octubre de 2007. Se trata de una crónica teatral sobre el espectáculo de Theros y Metlikovez "Fe, Esperanza y Chachachá, o toda la verdad sobre la búsqueda de la Felicidad y otras formas de amargarse la vida".
3. Fragmento XCVI en la edición de José Luis Gallero y Carlos Eugenio López, *Heráclito: fragmentos e interpretaciones*, Árdora, Madrid, 2009, p. 130. Un contemporáneo de Heráclito, Teognis, escribió: "La desmesura es el primer mal que la divinidad envía al hombre que quiere aniquilar".
4. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, pp. 89-90.
5. Séneca, *Cartas morales a Lucilio* (traducción de Jaime Bofill y Ferro), Ediciones Orbis, Barcelona, 1984, vol. I, p. 100.
6. Marco Aurelio, *Meditaciones*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 53.
7. Josep Muñoz Redon, *Filosofía de la felicidad*, Anagrama, Barcelona, 1997, pp. 148-149.
8. Bertrand Russell, *La conquista de la felicidad*, Random House Mondadori-El País, Madrid, 2003, p. 22.
9. Entrevista con José Luis Sampedro en *El País Semanal*, 12 de junio de 2011.
10. Paul Watzlawick, *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona, 1990, pp. 22-23.
11. Carlos Castilla del Pino en *Babelia*, 7 de julio de 2001, p. 3.
12. Odo Marquard, *Felicidad en la infelicidad*, Katz, Buenos Aires, 2006, pp. 9 y 39.
13. Texto breve de Kolm donde resume aspectos de su obra *Le bonheur-liberté (bouddhisme profond et modernité)*, PUF, París, 1982, 2ª ed. en 1994 (traducción de Jorge Riechmann).
14. Juan Masiá, *El otro Oriente*, Sal Terrae, Santander, 2006, pp. 38-39.
15. Terry Eagleton, *Sobre el mal*, Península, Barcelona, 2010, p. 24.
16. "El estado de malestar. Una conversación con Guillermo Rendueles", en la revista *El estado mental* 1. *Tenemos que hablar*, Madrid, 2011, p. 81.
17. Josep Ramoneda, "Una quimera contemporánea", *Babelia*, 7 de julio de 2001, p. 2. El libro citado es Pascal Bruckner, *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*, Tusquets, Barcelona, 2001.
18. Germán Cano, "El imperativo de la felicidad", *El País*, 10 de agosto de 2010. Cano es profesor de Filosofía en la Universidad de Alcalá de Henares y editor de las obras completas de Nietzsche que

publica Gredos.

19. Borja Vilaseca, "¿Por qué no soy feliz?", *El País Semanal*, 8 de julio de 2010, p. 35.
20. Jordi Miralles, "Vida *low cost*", *Integral*, nº 357, septiembre de 2009, p. 20. El autor forma parte del patronato de la Fundación Tierra y dirige terra.org, el portal de ecología práctica de dicha fundación.

LIBERTAD Y 'AMOR FATI'

La libertad que tenemos de influir voluntariamente en nuestra naturaleza y nuestro destino está en el corazón de la identidad humana: ser humano significa, para un gran número de nosotros, tener "libre albedrío", ser capaces de elegir lo que hacemos, pensamos y decimos, y también ser capaces de mejorarnos y desarrollarnos como individuos.[1]

Kathinka Evers (nacida en 1960)

¡Qué hermosa es la vida! ¡Cómo nos despoja todos los días, cómo nos arruina implacablemente, cómo nos enriquece sin cesar![2]

Jaime Sabines (1926-1999)

Ni al vencer te ufanes demasiado, ni al fracasar te lamentes. Advierte la alternancia del destino.[3]

Arquíloco (680-645 AEC, aprox.)

[Siddartha Gotama, nacido en el 563 AEC en el norte de la India] no era ningún dios ni ningún ser sobrehumano. Buda no confiaba en milagros ni buscaba distorsionar el curso natural de los acontecimientos. Antes bien, enseñó a los hombres a comprender la interdependencia de causa y efecto, a darse cuenta de que para eliminar un efecto indeseable había primeramente que encontrar y eliminar la causa.[4]

Hamallawe Saddhatissa (1914-1990)

Una vida de libertad no es compatible con las muchas posesiones, puesto que para conseguirlas se requiere servilismo a la chusma o a los reyes, mientras que la vida de libertad lo posee ya todo de manera indefectible. Si por alguna razón sucede que en una vida así se adquieren numerosas posesiones, también se sabrá distribuirlas para obtener el beneplácito del prójimo.

[…] El fruto mayor de la autosuficiencia es la libertad.[5]

Epicuro (341-270 AEC)

Hay ciertas cosas que dependen de nosotros y otras que no. Dependen de nosotros la opinión, las inclinaciones, el deseo, la aversión y, en definitiva, todo lo que son nuestros propios actos. No dependen de nosotros el cuerpo, las riquezas, la reputación, los cargos y, en definitiva, todo lo que no son nuestros propios actos. Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, no están sujetas a restricciones ni impedimentos; pero las cosas que no dependen de nosotros son débiles, serviles, están sujetas a restricciones impuestas por la voluntad de otros. Recuerda, pues, que si crees libres las cosas que por naturaleza son serviles, y que es tuyo lo que depende de otros, encontrarás impedimentos, te lamentarás, te sentirás turbado, censurarás tanto a los dioses como a los hombres; pero si solo consideras tuyo lo que es tuyo, y de los otros lo que es de los otros, tal como realmente es, nadie te exigirá nada ni te pondrá obstáculos; y tú nunca censurarás a nadie, ni acusarás a nadie, ni harás nada contra tu voluntad [...]. No aspires a ser general, senador o cónsul, sino solo un hombre libre; y no hay más que un camino para ello: desdeñar todo aquello que no depende de nosotros.[6]

Epicteto (50-130, aprox.)

"Desgraciado de mí, porque me ha pasado esto". Nada de eso, sino "Afortunado yo, porque a pesar de pasarme esto continúo sin pesar, ni quebrantado por el presente ni atemorizado por el porvenir". Porque esto igual podía pasarle a cualquiera, pero no todos seguirían adelante después de esto sin pesadumbre.

[…] "Que todo lo que acontece, justamente acontece". Lo constatarás si prestas la debida atención. […] ¿Te ha acontecido algo? Está bien. Todo lo

que te sucede estaba determinado por el conjunto desde el principio y estaba tramado. En suma, breve es la vida. Debemos aprovechar el presente con buen juicio y justicia.

[…] Amar únicamente lo que te acontece y lo que es tramado por el destino. Pues ¿qué se adapta mejor a ti?[7]

Marco Aurelio (121-180)

Los teatros, los juegos, las farsas, los espectáculos, los gladiadores, los animales exóticos, las medallas, los cuadros y otras drogas semejantes eran para los pueblos antiguos los encantos de la servidumbre, el precio de su libertad y los instrumentos de la tiranía.[8]

Étienne de la Boétie (1530-1563)

La providencia no ha creado al género humano ni enteramente independiente ni del todo esclavo. Traza, es verdad, alrededor de cada hombre un círculo fatal del que no puede salir, pero dentro de esos vastos límites es poderoso y libre, y lo mismo sucede con los pueblos.[9]

Alexis de Tocqueville (1805-1859)

La libertad humana solo puede encontrarse garantizada y potenciada cuando el hombre sabe integrarse armónicamente en un orden natural que no tiende sino a apoyar, cuando no se le violenta, sus legítimas aspiraciones de libertad.[10]

Elisée Reclus (1830-1905)

La vida se hace más liviana y agradable mediante una liberación intransigente del espíritu que un buen día, a modo de ensayo, zarandea todas las representaciones que hacen la vida tan gravosa, tan intolerable, de modo que para tener la alegría de esta desgravación, se prefiere la vida más simple, la que nos posibilita esta alegría.

[…] La vida misma nos *recompensa* por nuestra tenaz voluntad de vivir, incluso por cualquier mirada atenta de nuestro agradecimiento, que no deja escapar la más mínima, delicada, fugaz ofrenda de la vida. Recibimos finalmente por ello las *grandes* ofrendas de esta […].[11]

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

Solo fue hace unos poquitos años cuando di con el *Siddharta* de Hermann Hesse. Nada desde el *Libro del Dao* había sido tan importante para mí. […] Vencer el mundo. Y así encontrarlo. Porque debemos no solo estar en él y por encima de él, sino ser de él, también. Amarlo por lo que es —¡qué difícil! Y no obstante es nuestra primera y única tarea. Si la esquivas estás perdido. Si te pierdes en ella serás libre.

[…] Música —tocas una nota; eso lleva a la nota siguiente; una cosa determina la siguiente. Cuando la aproximación es filosófica, como en el budismo zen, la idea es: vivir de momento en momento. Cada movimiento decide el siguiente paso. No tendrías que andar cinco pasos por delante, sino solo el siguiente. […] La mayoría de la gente piensa anticipando demasiado, y también perdiéndose en vías laterales. Piensa solo lo que está ahí, lo que tienes justo delante de las narices. Es algo tan sencillo —por eso es por lo que la gente no lo logra.[12]

Henry Miller (1891-1980)

El determinismo y la responsabilidad son incompatibles. [...] Creo que en la historia hay momentos en que los individuos o los grupos pueden modificar libremente la dirección de las cosas. No todo es predecible. Dentro de límites estrechos, los hombres son agentes libres. Los límites existen, pero dentro de ellos hay espacio para elegir. A menos que haya elección no hay acción humana. Todo es conducta. Permítame ponerle un ejemplo. Creo que si en 1940 Churchill no hubiera sido primer ministro británico, los nazis podrían haber conquistado Europa [...] Creo que estamos confinados por la naturaleza de las cosas. El arco de elección no es muy grande. Digamos que el uno por ciento. Pero ese uno por ciento puede ser decisivo.[13]

Isaiah Berlin (1909-1997)

La libertad es como una cometa. Vuela porque está atada a la responsabilidad del que maneja. Lo sabían los revolucionarios franceses: libertad, igualdad, fraternidad. Hay que tener el pensamiento libre y crítico. Para ser yo, la poca cosa, la neurona que sea, necesito pensar con libertad. […] Como neurona

[dentro de una red], he tratado de incorporar la mía a los demás, porque somos todos juntos y un hombre solo no es nada.[14]

José Luis Sampedro (nacido en 1917)

La libertad es el valor central del mundo moderno. Los filósofos que han encontrado sentido a nuestra historia lo han visto como progreso de la libertad que conquista sucesivamente diversos dominios: libertades cívicas y políticas, libertad de pensamiento (y de ahí la ciencia), libertad para el intercambio (y de ahí la economía), libertad de sentir y juzgar, la libertad colectiva que es la democracia, la libertad de consumo para el crecimiento del bienestar, etc. Lo que se libera de esta forma es el individuo. Pero este permanece preso de sus deseos, apegos, impulsos, ilusiones culturales, procesos mentales inconscientes e incontrolados. Este es el nuevo dominio que ha de conquistar la libertad. Se halla ante este umbral. Pero Occidente es terriblemente ignorante en cuanto a esta nueva conquista del espacio. Tendría que proceder por ensayo y error, tanteos que serían lentos y dolorosos porque este nuevo campo de batalla se sitúa en la sensibilidad misma del ser humano. A menos que se dé cuenta de que hay sabios que le precedieron en este camino nada menos que veinticinco siglos: los budistas avanzados. Los conocimientos psicológicos absolutamente únicos, las posiciones filósoficas radicales, los métodos espirituales extremadamente elaborados, son exactamente aquello que Occidente necesita ahora.[15]

Serge-Christophe Kolm (nacido en 1932)

Sin ser un partidario de la filosofía zen, creo que el primer paso para la propia transformación consiste en renunciar desde el principio al dominio completo de sí mismo, saber que nos movemos siempre dentro de poderosos y preexistentes campos de fuerza.

Pero una vez reconocida esta inapelable condición, podemos escoger —dentro de ciertos límites— la propia meta. Cuando somos niños, nos preguntamos si los que están en las antípodas no corren el riesgo de caerse para abajo; después aprendemos que la fuerza de la gravedad de la Tierra atrae siempre a todos los cuerpos hacia el centro desde cualquier punto de la superficie. La existencia de la fuerza de la gravedad nos impone límites

precisos, pero no nos impide movernos siguiendo sus leyes, incluso cuando volamos, ni nos obliga a vivir cabeza abajo.

[…] Si somos conscientes de nuestra condición de necesitados, es decir, del hecho de que nuestra alma es, precisamente, como un barco de vela, entonces nuestra manera de manejar el timón en una dirección u otra no podrá ignorar la dirección y la intensidad del viento. Puede, incluso, sacarle el mejor partido. Pienso, por ejemplo, en el modo de utilizar el velamen que se llama de bolina (*bow line*), en el que se puede ir contra el viento, avanzando en zigzag, siempre y cuando nos pongamos en un cierto ángulo de incidencia según de donde sople el viento.

[...] Spinoza no comparte una posición determinista radical, según la cual el ser humano es intrínsecamente inmodificable, en el sentido de que yo estoy destinado a ser un delincuente o un hombre honesto, al margen de cualquier otra circunstancia. Escribe un tratado de ética para demostrar que podemos ser libres moviéndonos de una manera adecuada dentro de un sistema de fuerzas, así como trazar una ruta hacia los objetivos mejores para cada individuo, los que hacen crecer la *sua vis existendi*, la intensidad de su poder de existir y de la alegría que le acompaña. Habría pues que comportarse, si se me permite la comparación, como un timonel que, cuando gobierna su embarcación, es capaz de utilizar las fuerzas naturales del viento y las olas para alcanzar un cierto nivel de excelencia. El máximo de la sabiduría se encuentra en lo que Spinoza llama *quiescencia*: en la satisfacción que resulta del despliegue de nuestras potencialidades.

[...] En sustancia, si entendemos el determinismo como la toma de conciencia de los condicionamientos, sin afirmar que estos condicionamientos nos llevarán necesariamente en una determinada dirección, entonces el determinismo es por completo legítimo; si, por el contrario, el determinismo se transforma en una especie de abecedario de la necesidad, no lo será.[16]

Remo Bodei (nacido en 1938)

No existe una distinción absoluta entre estar influidos y ser libres. Muchas de las influencias que recibimos solo llegan a afectar a nuestra conducta tras haber sido interpretadas, y la interpretación es un acto de creatividad. […] Un individuo libre de toda influencia social sería tan "no-persona" como un

zombi. En el fondo, de hecho, no sería un ser humano en absoluto. Si podemos actuar con libertad es, precisamente, gracias a que somos moldeados por un mundo en el que el concepto de "libertad de acción" tiene sentido: el mismo mundo que nos permite actuar conforme a esa idea. Ninguno de nuestros comportamientos característicamente humanos es libre en el sentido de que esté eximido de todo determinante social, y eso incluye conductas tan distintivamente humanas como sacarle los ojos a otra persona. No seríamos capaces de torturar y masacrar sin haber recabado antes un buen número de habilidades sociales. Ni siquiera cuando estamos solos lo estamos en el mismo sentido en que puedan estarlo un cubo de carbón o el puente del Golden Gate. Precisamente porque somos animales sociales, capaces de compartir nuestra vida interior con otros individuos a través del lenguaje, podemos hablar de conceptos como la autonomía y la responsabilidad personal. […] Ser responsable no significa estar desprovisto de influencias sociales, sino estar relacionado con tales influencias de una forma concreta. Significa ser más que un mero títere de las mismas. […] Los seres humanos pueden alcanzar un cierto grado de autodeterminación. Pero solo son susceptibles de hacerlo en el contexto de una dependencia (de naturaleza más profunda) con respecto a otros individuos de su especie, la misma dependencia que los hace humanos para empezar.[17]

Terry Eagleton (nacido en 1943)

NOTAS

1. Kathinka Evers, *Neuroética*, Katz, Madrid-Buenos Aires, 2010, p. 74.
2. Jaime Sabines, *Recuento de poemas 1950-1993*, Joaquín Mortiz, México DF, 2000, p. 236.
3. Arquíloco, Fragmento 67.
4. H. Saddhatissa, *Introducción al budismo*, Alianza, Madrid, 1982, p. 16. El budismo —cuya dimensión filosófica subraya el gran filósofo y economista francés Serge-Christophe Kolm— descubrió o inventó la noción de causalidad en general (antes que el pensamiento occidental). *Cfr.* Kolm, *Le bonheur-liberté (bouddhisme profond et modernité)*, PUF, París, 1982 (2ª ed. en 1994). Identifica una parte importante de las causas del sufrimiento humano en la dinámica mental, cuya teoría se describe, metafóricamente, como ciclos de "renacimiento".
5. Epicuro, "Sentencias vaticanas", 67 y 77, en *Cartas y sentencias*, Olañeta, Palma de Mallorca, 2007.
6. Epicteto, *Enquiridión* (o "manual" redactado por Flavio Arriano; edición de Agustín López), Olañeta,

Palma de Mallorca, 2007, pp. 25 y 37.

7. Marco Aurelio, *Meditaciones*, Gredos, Madrid, 1977, pp. 61, 84, 88 y 140.
8. Étienne de la Boétie, *Discurso de la servidumbre voluntaria* (edición de José María Hernández-Rubio), Técnos, Madrid, 1986, p. 35.
9. Alexis de Tocqueville, *La democracia en América*, II, Aguilar, Madrid, 1989, p. 392.
10. Reclus citado en J. Gómez Mendoza y otros, *El pensamiento geográfico*, Alianza, Madrid, 1988. Los geógrafos anarquistas como Piotr Kropotkin y Elisée Reclus son en cierta forma ecólogos *avant la lettre*, pues —como señala Francisco Javier Toro en su tesis doctoral siguiendo a Giblin— demostraron que la Tierra es un planeta viviente donde las acciones humanas tienen efectos tanto negativos como positivos; y que estos dependen decisivamente de los sistemas políticos y económicos donde acaecen. Véase Francisco Javier Toro Sánchez, *Crisis ecológica y geografía*, tesis doctoral leída en el Departamento de Análisis Geográfico Regional y Geografía Física de la Universidad de Granada el 27 de mayo de 2011, p. 43.
11. Friedrich Nietzsche, *Humano, demasiado humano*, Ediciones Akal, Madrid, 2007, vol. I, p. 411, vol. II, p. 10.
12. Henry Miller, *Nothing but the marvelous* (edición de Blair Fielding), Capra Press, Santa Bárbara, 1991, p. 59 (traducción de Jorge Riechmann).
13. Isaiah Berlin en *Conversaciones con Isaiah Berlin* (por Ramin Jahanbegloo), Arcadia, Barcelona, 2009, pp. 218-219.
14. Entrevista con José Luis Sampedro en *El País Semanal*, 12 de junio de 2011.
15. Serge-Christophe Kolm, entrevista "Un bouddhisme profound pour le monde moderne", revista *Aurores*, nº 39, enero de 1984 (traducción de Jorge Riechmann).
16. Remo Bodei, *El doctor Freud y los nervios del alma*, *op. cit*., pp. 90 y 107-108.
17. Terry Eagleton, *Sobre el mal*, Península, Barcelona, 2010, p. 19.

AMISTAD, AMOR, BIOFILIA

"Te amo", repite el viento a todo cuanto hace vivir. Te amo y vives en mí.[1]

René Char (1907-1988)

La Madre Osa:// Se oculta entera/ para hablar de comer salmón/ Bromea conmigo/ "Qué sabrás tú de mis gustos"/ Y me besa a través de la montaña// A través y bajo capas/ pliegues y barrancos;/ su boca llena de arándanos,/ compartimos.[2]

Gary Snyder (nacido en 1930)

Un viejo pidió un deseo antes de morir: quería ver el infierno y el paraíso. Como toda su vida había sido honrado, su deseo le fue concedido.

Primero fue conducido al infierno. Vio mesas repletas de deliciosos manjares, pero los comensales parecían hambrientos y furiosos. Sentados a dos metros de la mesa, tenían que utilizar unos palillos muy largos y no conseguían llevarse ningún alimento a la boca; de ahí su frustración y sufrimiento.

Entonces el anciano fue llevado al paraíso y vio exactamente el mismo espectáculo. Sí, explicó a su regreso. Las mismas mesas, la misma comida, los mismos palillos. Pero los comensales parecían felices y saciados.

Cuando alguien le preguntó por qué, contestó: porque se alimentaban unos a otros.[3]

Narración tradicional china

Todos los seres tiemblan ante la violencia./ Todos temen la muerte, todos aman la vida./ Tú no mates ni seas causa de matanza./ Si te ves a ti mismo en los demás,/ ¿a quién puedes hacer daño?[4]

Dhammapada (dichos atribuidos
al propio Buda, 563-478 AEC, aprox.)

Según el canon, incluso los reyes habían de procurar un territorio protegido no solo para los seres humanos sino también para los animales de la selva y los pájaros del aire. Buda condenó la tortura deliberada y el daño y sacrificio de animales.[5]

Padmasiri de Silva (recordemos que Siddartha Gotama

vivió entre 563 y 478 AEC, aprox.)

Pues, en fin, lo que es decir, contaba él [Sócrates] que había oído decir a muchos que de todas las posesiones era la más valiosa un amigo claro y bueno; mas en cuanto a poner cuidado en ello, decía que la mayoría de los hombres veía él que de cualquier asunto se cuidaban más que de ganar amigos. […] Y, sin embargo, ¿con qué otra hacienda de las otras podía un buen amigo compararse que no la aventajara en mucho? […] Pues el buen amigo pónese él a disposición para todo lo que al amigo falte […] siendo en la buena fortuna la mayor alegría y en la desgracia el apoyo más fuerte para levantarse. […] Pues con todo eso hay algunos que se afanan en cuidar los árboles en atención al fruto, pero de la posesión más fructuosa de todas, la que se llama amigo, no se cuidan los más de los hombres sino perezosa y desmayadamente.

[…] Pero, sin embargo, escurriéndose por entre todas esas dificultades, va enlazando la amistad a los hombres de bien, pues gracias a su virtud, mejor prefieren disfrutar sin fatigas de posesiones mesuradas que no por la guerra ser los dueños de todo; y son capaces, pasando hambre y sed, de compartir sin pesadumbre el pan y la bebida; […] y en cuanto a la envidia, de todo en todo la suprimen al ofrecer a los amigos como propios suyos sus propios bienes y al considerar los de los amigos como propios suyos.[6]

Jenofonte (431-354 AEC)

Sin embargo parece extraño, si concedemos al hombre feliz toda clase de bienes, que no le demos amigos cuando parece que es el mayor de los bienes externos.

[...] Es absurdo convertir al hombre feliz en un ser solitario, pues nadie elegiría poseer todos los bienes en soledad: el hombre es un ser político y nacido para vivir en compañía.[7]

Aristóteles (384-322 AEC)

El clásico Menandro consideraba feliz a aquel que había podido hallar al menos la sombra de un amigo. Ciertamente tenía razón al decirlo, sobre todo si lo había probado. Pues, en verdad, si comparo todo el resto de mi vida [...] con los cuatro años que he podido gozar de la dulce compañía y sociedad de esta persona, no es más que humo, no es más que noche oscura y tediosa.

[...] Si fundadamente supiera de alguien que me conviniera, en verdad que iría a buscarlo muy lejos; pues no puede comprarse fácilmente la dulzura de una adecuada y agradable compañía. ¡Oh, un amigo! ¡Cuán cierta es esta antigua frase de que su uso es más necesario y dulce que el de los elementos del agua y el fuego![8]

Michel de Montaigne (1533-1592)

La justicia, o incluso la benevolencia, no serán una fuente poderosa de acción si no se extienden a toda la creación; más aún, creo que puede considerarse un axioma que aquellos que pueden ver el dolor sin sentirse conmovidos, pronto aprenderán a causarlo. [9]

Mary Wollstonecraft (1759-1798)

Al contacto purificador de la naturaleza surgen la expansión de la fantasía, el ennoblecimiento de las emociones, la dilatación del horizonte intelectual, la dignidad de nuestros gustos y el amor a las cosas morales.[10]

Francisco Giner de los Ríos (1839-1915)

Amar, esto es la vida. Amar hasta el punto de poder darse por lo amado. Poder olvidarse a sí mismo, esto es ser uno mismo; poder morir por algo esto es vivir […]. *Ama, y haz lo que quieras* [Agustín de Hipona]. Amar es pues la causa, la seña y la justificación de la vida […]. Ama tu oficio, tu vocación, tu estrella, aquello para que sirves, aquello en que realmente eres uno de los hombres. Esfuérzate en tu quehacer como si de cada detalle que piensas, de cada palabra que dices, de cada pieza que pones, de cada golpe de tu martillo dependiera la salvación de la humanidad. Porque depende, créelo.[11]

Joan Maragall (1860-1911)

El concepto de solidaridad me parece muy ligado al de amor al prójimo. Puedo imaginarme que los seres humanos —existen ya fundamentos para ello — se unirán entre sí al reconocerse como seres limitados y que de ahí surgirá una solidaridad entre los denominados pueblos desarrollados y las naciones que se han quedado atrás. En atrevidos sueños me parece que se podría llegar alguna vez al desarrollo de una especie de reflexión, unida a la teología, en la que los seres humanos descubran que su misión principal es permanecer unidos para que nadie más pase hambre, para que todos tengan una casa decente y para que no haya más epidemias en los países necesitados. Los seres humanos intentarían solucionar conjuntamente sus problemas de seres finitos y hacer su existencia no solo más larga sino también más agradable. Pienso incluso que la solidaridad se podría ampliar también a las demás criaturas…[12]

Max Horkheimer (1895-1973)

La capacidad de amar depende de si conseguimos superar nuestro narcisismo y el vínculo incestuoso con la madre y el clan.
[…] El amor es fundamentalmente indivisible. No puede separarse el amor de otros "objetos" de amor del amor al propio sí mismo.
[…] La mayoría de los seres humanos ve el problema del amor sobre todo como el problema de cómo ser amado, en vez de cómo amar y poder amar.
[…] Es verdad que el amor erótico es exclusivo, pero ama en el otro a toda la humanidad, a todo lo vivo.[13]

Alguien es interesante porque se interesa, y alguien es amado porque es capaz de amar y porque ama la vida que hay en él y en los demás seres humanos.

[…] El amor a la vida es el núcleo de cualquier clase de amor. Amor a la vida en un ser humano, en un animal, en una planta.[14]

Erich Fromm (1900-1980)

Las raíces enterradas en la tierra, las ramas que protegen los juegos de la ardilla, el nido y los cantos de las aves, la sombra otorgada a los animales y los hombres, la copa en pleno cielo. ¿Conoces una manera de existir más sabia y más benéfica?

Y de ahí el sobresalto de rebeldía en presencia del leñador y el espanto, mil veces mayor, ante la sierra mecánica. Derribar y matar lo que no puede huir.[15]

Marguerite Yourcenar (1903-1987)

Desde que se inauguró esta execrable era atómica, he visitado muchos de los sitios donde se prepara la catástrofe, pero nunca me sentí tan siniestramente impresionado como a mi llegada al superarsenal [nuclear] tejano de Amarillo. Es desde luego pura casualidad que la carretera que conduce al terreno de 4.000 hectáreas de Pantex pase precisamente junto al mayor matadero de los EE UU, la compañía Iowa Beef Processors, pero quizás se oculte aquí cierta lógica interna. Una especie que sacrifica anualmente sin el menor remordimiento millones de seres vivos recurriendo a procedimientos técnicos cada vez más eficaces, llega a un grado tal de congelación de sentimientos que ya no le cuesta trabajo aceptar la hecatombe de su propia especie. Cada hora se despedazan en esta fábrica de carne trescientos animales.[16]

Robert Jungk (1913-1994)

De pocas personas he aprendido tanto, aunque supongo que él [Ignacio Aldecoa] sonreiría poniendo cara de interrogación si me oyera decir esto. (“No, hombre, me refiero a la vida. A mirar la vida de otra manera.” “Ah,

bueno, eso es otra cosa. Me habías asustado, tú.")

[...] Josefina Rodríguez, la futura mujer de Aldecoa, ha comentado conmigo hace poco un detalle bastante significativo. Ninguno de nuestros amigos de esa época [segunda mitad de los cuarenta] ha alcanzado prebendas ni cargos políticos. Su poder estaba en el poder de la palabra y de la imaginación. Pero, además, mirábamos sin perder ripio todo lo que había en torno, gastábamos muchísima suela y no teníamos un duro. Además, no había televisión. Se paseaba más, se le sacaba más deleite a lo que se leía y las tertulias podían convertirse en el cuento de nunca acabar porque no había televisión. Y nos acompañábamos unos a otros, sin prisa, a recados fantasmas.[17]

Carmen Martín Gaite (1925-2000)

"¿Dónde está la frontera entre el derecho a la felicidad personal y el nuevo amor, por un lado, y el egoísmo irresponsable que destrozaría una familia y quizás haría daño a los niños, por el otro?", pregunta Ivan Klima. Trazar esta frontera con exactitud puede ser una tarea angustiosa, pero podemos estar seguros de una cosa: se halle la frontera donde se halle, se viola en el momento en que el acto de atar y desatar los vínculos humanos se declara moralmente indiferente y neutral, de modo que los actores están liberados *a priori* de la responsabilidad por las consecuencias de sus actos para el otro: de la misma responsabilidad incondicional que promete el amor, en la salud y en la enfermedad, y que lucha por construir y preservar. "La creación de una relación mutua buena y duradera", en clara oposición con la búsqueda de diversión mediante objetos de consumo, "exige un esfuerzo enorme". Sin embargo, como sugiere Klima, hay que comparar el amor "a la creación de una obra de arte [...]. También esto exige imaginación, una concentración total, la combinación de todos los aspectos de la personalidad humana, sacrificio por parte del artista y libertad absoluta. Pero, por encima de todo, como en la creación artística, el amor exige acción, es decir, actividad y comportamiento no rutinarios, además de la atención constante a la naturaleza intrínseca de la pareja, el esfuerzo por comprender la individualidad del otro u otra, y respeto. Y por último, aunque no menos importante, necesita tolerancia, la conciencia de que uno no debe imponer su

punto de vista o sus ideales a su pareja ni impedirle el camino hacia la felicidad."

El amor, en definitiva, se abstiene de prometer un camino fácil a la felicidad y el significado. La "relación pura" [reacia al compromiso] inspirada por las prácticas del consumismo promete ese tipo de vida fácil; pero de la misma manera convierte a la felicidad y el significado en rehenes del destino.

Para resumir: el amor no es algo que pueda *encontrarse*; no es un *objet trouvé* o un *ready-made*. Es algo que siempre necesita hacerse de nuevo y rehacerse día a día, hora a hora; resucitarlo constantemente, reafirmarlo, atenderlo y preocuparse por él. En línea con la creciente fragilidad de los vínculos humanos, la impopularidad de los compromisos a largo plazo, la división entre "derechos" y "obligaciones" y la elusión de cualquier obligación que no sea "consigo mismo" ("me debo esto", "me merezco esto otro", etc.), se tiende a considerar el amor perfecto desde el principio, o un fracaso: mejor abandonarlo y sustituirlo por un ejemplar "nuevo y mejorado" que podamos confiar que sea verdaderamente perfecto.

[...] La felicidad, si recordamos el diagnóstico de Kant, no es un ideal de la razón sino de la imaginación. También nos advirtió que del fuste torcido de la humanidad no puede salir nada recto. John Stuart Mill parecía combinar ambas ideas en su advertencia: en cuanto te preguntas si eres feliz, dejas de serlo... Probablemente los antiguos lo sospechaban, pero guiados por el principio de *dum spiro, spero* (mientras respiro, espero), sugirieron que, sin esfuerzo, la vida no ofrecería nada para hacerla digna de ser vivida. Dos milenios después, la teoría no parece haber perdido ni pizca de actualidad.[18]

Zygmunt Bauman (nacido en 1925)

La imagen de Dios como amante es la que domina la narración del apartado acerca de la Revelación (segunda parte) en *La Estrella de la Redención* [el libro que Franz Rosenzweig escribió en 1918-1919]. Si nos situamos en la posición de Abraham en la teología filosófica de Rosenzweig, veremos que, al menos al principio, se trata de una posición pasiva —aunque también sea "toda dispuesta"—, la posición de verse enfrentado o abrumado por el amor de un ser que es completamente otro. Toda la "filosofía narrativa" de la

segunda parte de *La Estrella*… relata una historia de amor, una aventura amorosa entre Dios y la receptiva alma humana.

Aunque no todos oigamos su voz, Dios nos dice a cada uno de nosotros: "Ámame". Según Rosenzweig, este es el *único* mandamiento que recibimos de Dios.

[…] El hombre "metaético" [así llama Rosenzweig al ser humano apartado de su relación con Dios] […] padece una suerte de confinamiento en sí mismo: he aquí la tragedia que nos amenaza a todos según Rosenzweig, la tragedia de estar completamente encerrados en nosotros mismos. […]

Corresponder correctamente el amor de Dios implica la *imitatio dei*: "Sed, pues, santos porque yo soy santo". Debo comprender que si Dios puede amar a una persona como yo, si puede amar libremente, ello debería inspirarme a amar a mi prójimo. De conformidad con toda la enseñanza judía tradicional, Rosenzweig insiste en que el amor de Dios no puede tener, por así decir, una "dimensión vertical" si esta no se acompaña de una "dimensión horizontal". En realidad, el "amor de Dios", si carece de una dirección abierta a otros seres humanos, no es amor de Dios en absoluto.[19]

Hilary Putnam (nacido en 1926)

Los budistas educan en el respeto por todo lo vivo y por los sistemas naturales. La vida de un ser humano depende totalmente de una red interrelacionada de sistemas naturales. Eugene Odum, en su provechoso ensayo "The strategy of ecosystem development", señala que EE UU tiene las características de un ecosistema joven. Algunas culturas indias americanas tienen características "maduras": protección en lugar de producción, estabilidad en lugar de crecimiento, calidad en lugar de cantidad. En las sociedades de los indios pueblo se practica una forma extrema de democracia. Plantas y animales son también gente, y a través de determinados rituales y danzas, se les otorga espacio y voz en las discusiones políticas de los humanos. Están "representados". La frase debería ser: "El poder para *toda* la gente".[20]

Gary Snyder (nacido en 1930)

El amor arroja una superluz, otorga un especial sentido a las cosas, hace que

destaque la cara buena de la vida. Tal querer es como el cemento que mantiene en pie a un edificio evitando que se derrumbe. O como el bálsamo que alivia una herida que no acaba de cicatrizar. Ese amor se descompone en solidaridad entre todos los comediantes. Es entonces cuando la mirada benévola y melancólica se convierte en un esbozo de risa. Una risa que incita a la ternura, sin duda. E incita, sobre todo, a reírse de uno mismo, a comprender, en suma, que el bienestar o la felicidad se consiguen sin grandes alharacas, sin prepotentes pretensiones. Se consiguen, por el contrario, en pequeña comedia, como aquel Tonto-Cubati que, pregonándose "el tonto más tonto de todos los tontos", hacía reír a los niños. No es mucho, pero es bastante. El resto es lo que tiene que escribir cada uno en el libro de su vida.[21]

Javier Sádaba (nacido en 1940)

"Hay que elegir entre la justicia y el amor. Yo no puedo, yo quiero las dos cosas", escribe Elias Canetti. Nuestra época ha hecho un mito de la libertad, pero la libertad es una palabra poco convincente. Los que nada tienen no sueñan con ser libres, sino con el fin de sus sufrimientos. Los enfermos sueñan con estar sanos, las mujeres con tener los mismos derechos que los hombres, los cojos con competir con los grandes atletas, y los que van a recoger a la puerta de las iglesias el arroz de las bodas sueñan, como Eleanor Rigby, con tiernas noches de amor. Nos gusta jugar con las palabras, pero las palabras no son nada separadas de las otras palabras. "Las palabras", escribió Maupassant, "tienen alma. La mayoría de los lectores, incluso de los escritores, solo les piden un sentido. Es necesario encontrar esa alma que aparece al contacto con otras palabras". Y el alma de la palabra libertad solo puede florecer lejos de la injusticia y el desdén. […] Todos anhelamos ser libres, pero la libertad no es nada sin el reconocimiento de la radical igualdad entre los seres humanos, sin la atención a los que sufren, sin la búsqueda de lo fraterno. Se parece a la poesía. John Keats dijo que el poeta era igual a todos los hombres. Si estaba ante un rey, era un rey; si estaba junto a un mendigo, era un mendigo. La poesía postula la continuidad entre todos los seres de la creación, vive en el bosque de las analogías. Nos dice que hay un parentesco entre todo lo creado.

Octavio Paz ha escrito que de las tres palabras cardinales de la democracia moderna, libertad, igualdad y fraternidad, la más importante es fraternidad. La libertad sin igualdad genera injusticia; la igualdad sin la libertad, tiranía. Un ejemplo de tiranía son los regímenes comunistas; un ejemplo de injusticia, el feroz liberalismo económico que padecemos, y que está conduciendo al mundo a la catástrofe, ante el entusiasmo de los que no dejan de llenar sus arcas ajenos a la pregunta de dónde viene de verdad su riqueza. "La fraternidad armoniza las otras dos y nos ayuda a corregir sus excesos. Su otro nombre es solidaridad."

De las tres historias de la humanidad, la de la violencia, la de la belleza y la del sufrimiento, solo las dos primeras se escuchan. "El sufrimiento", ha escrito Adam Zagajewski, "es mudo. Quiero decir históricamente mudo. Un grito no dura mucho y no se deja perpetuar en ninguna partitura". El sufrimiento no deja ninguna huella y basta con mirar a otro lado para que sus efectos desaparezcan. Nadie cuenta la historia de los niños que se mueren de hambre, de los africanos que naufragan en las pateras, del pueblo saharaui, de las vendedoras de rosas en los arrabales de la droga, de las adolescentes mexicanas asesinadas en las fronteras de la corrupción y la perversidad. Nadie quiere escuchar su historia, porque hacerlo supondría tener que preguntarnos, por ejemplo, si tal vez pudimos hacer algo para evitar su sufrimiento, y si acaso no somos responsables de él por nuestro silencio. El alto ejecutivo que va a cobrar bonos millonarios mientras se prepara una brusca reducción de los empleados de su empresa, ¿se pregunta por el destino de todas esas familias que se quedarán sin trabajo? No, no lo hace, le basta con pensar en su libertad. Los sanos no se preguntan por las historias de los enfermos, las grandes damas por el destino de los esclavos que bajan a las minas de Sierra Leona para conseguirles los diamantes que lucirán en las fiestas, los vendedores de armas por el uso que darán a las armas aquellos que se las compran.

[…] El corazón de una sociedad es la ley, el de una comunidad es el amor, dijo Roberto Rossellini. La idea de una comunidad no es nada sin un proyecto común, sin la certeza de que más allá de nuestros intereses particulares hay algo delicado y eterno que compartimos con los demás. La poesía surge de esa certeza, y por eso se empeña en seguir contando la

historia del sufrimiento de los hombres. Cesare Pavese dijo que era una protesta contra las afrentas de la vida. Una forma de llamar la atención sobre la tristeza, el dolor y las injusticias, pues mientras haya alguien que sufra en el mundo no somos lo que deberíamos ser.

No nos basta con ser libres, queremos ser amados. Por eso buscamos la compañía y el respeto de nuestros iguales. Puede que la poesía surja de la soledad y el ensimismamiento, pero siempre parte al encuentro de los demás, quiere no defraudarles. Sus palabras son las palabras desinteresadas.[22]

Gustavo Martín Garzo (nacido en 1948)

Durante bastante tiempo, el recurso a lo amoroso funcionó como un artefacto ideológico perfectamente engrasado. Por un lado, estaba claro que el amor ofrece al individuo la posibilidad de una experiencia extraordinaria, de una intensidad inusitada. […] Pero, por otro, ese caudal en apariencia irrefrenable de vida acababa, invariablemente y casi sin excepciones, discurriendo por un cauce institucional inequívoco. En su exageración tópica, el "fueron felices y comieron perdices" señalaba, con escaso disimulo, el signo de la operación ideológica: hacer creer a los individuos que eran irrestrictamente libres (en algunos casos, incluso rabiosos impugnadores del orden existente) para mejor terminar sometiéndolos a los designios preestablecidos. No hay duda de la eficacia de la operación: con un candor digno de mejor causa, a lo largo de la historia los enamorados han insistido en la idea de que esa experiencia —casi tan vieja como la misma humanidad— con ellos adquiría una dimensión nueva, insólita, y que donde durante tanto tiempo hubo instrumentalización para el dominio y el control, ahora —siempre con ellos, tan candorosamente fundacionales, tan ingenuamente inaugurales— habría oportunidad para edificar, de nueva planta, una realidad radicalmente otra. Cumplían de este modo, sin saberlo, el diagnóstico que Spinoza dejó escrito en su *Ética*: "Los hombres se equivocan al creerse libres, opinión que obedece al solo hecho de que son conscientes de sus acciones e ignorantes de las causas que las determinan".

La cosa funcionaba sin mayores problemas mientras una robusta estructura social e institucional proporcionaba una eficaz cobertura a la operación. Sin

duda, había dentro del matrimonio mucha menos felicidad de la que se le había hecho creer a la gente pero, como contrapartida, fuera de él solo quedaban soledad y tristeza (hacerse mayor sin haber conseguido tener una pareja era casi el paradigma del fracaso personal). […] Pero hete aquí que la posmodernidad —y la sociedad de consumo, de la que constituye su reverso en la esfera de lo imaginario— ha venido a hacer saltar por los aires este esquema. Las formas institucionales heredadas, incluso las ya *flexibilizadas*, pasaron a ser a partir de un determinado momento un obstáculo para el flujo de unas presuntas existencias líquidas que debían acomodarse sin resistencia a las permanentes mutaciones de lo real, adoptando sus cambiantes formas. Las relaciones amorosas viraron hacia una creciente volatilidad y, a título de significativo ejemplo, la expresión *el amor de mi vida* dejó paso —tal vez como anticipo de su definitiva desaparición— a la expresión *el amor de este momento de mi vida*, momento, por cierto, cada vez más fugaz.

Qué lejos queda el diagnóstico habermasiano de hace pocas décadas, según el cual las utopías habían emigrado del mundo del trabajo al mundo de la vida. Piadosos deseos, vemos ahora, que se han revelado completamente ilusorios. Lo que realmente se ha producido es, recurriendo al título de la famosa novela de Michel Houellebecq, una ampliación del campo de batalla. El capitalismo actual involucra la vida entera y su máxima de consumo lo es también para emociones y sentimientos, que han pasado a ser una mercancía más y, por tanto, susceptible de obsolescencia y caducidad (amén de banalidad), igual que las relaciones personales han devenido ocasión para la transacción y el dominio.

No son, pues, los actuales los mejores tiempos para la experiencia amorosa, pero acaso sea esta el último lugar que nos queda para cobijarnos, cuando la dureza del mundo exterior parece estar llegando a su paroxismo. O si prefieren otra formulación de la misma cruel paradoja: estamos a punto de quedarnos sin amor precisamente cuando más lo necesitábamos. Y nos lo van a arrebatar con el mismo argumento con el que nos lo arrebatan todo: en nombre de la libertad. Como ocurre en otras esferas de la existencia humana —especialmente en la económica, como la presente crisis está mostrando con lacerante evidencia—, cuando el orden capitalista nos promete libertad,

adonde realmente nos está arrojando es al más absoluto desamparo.

Sé que es hablar desde la última trinchera, pero desconfíen de todas esas propuestas que, revestidas con los ropajes de la autoayuda, se obstinan en introducir lenguajes y categorías de resonancias clínicas para tratar la experiencia amorosa. Apuntan con ello, inequívocamente, a la liquidación definitiva de lo que para el nuevo orden parece haberse convertido en un engorroso, por disfuncional, asunto (el amor, claro). Recelen de quienes, siempre por su bien, intentan convencerles de que deben combatir la *dependencia afectiva*, como si fuera pensable un amor que no la incluyera. El día en que consiguieran ustedes derrotarla por completo disfrutarían de una perfecta libertad sin riesgo, experimentarían la misma serena ataraxia que un anestesiado, habrían alcanzado el impecable equilibrio del que no conoce el dolor por la ausencia del ser amado ni la felicidad sin límite ante su mera presencia. Llegados a este punto, no se me ocurre mejor argumento que una pregunta: ¿les interesa semejante plan?[23]

Manuel Cruz (nacido en 1951)

El amor en su sentido más pleno es una experiencia paradójica y, por ello, creo que muy escasa. Se confunde, sobre todo, con variados tipos de "apego". No poder vivir sin una persona no significa que se la quiera. Lo que hace que el amor sea paradójico es que encuentra la satisfacción del propio "egoísmo" en la felicidad de otra persona y en ser la condición indispensable para esa felicidad. Por lo tanto es un egoísmo que, de alguna manera, se anula a sí mismo. Después de darle muchas vueltas creo que el amor de pareja, que nos parece el tipo más profundo, ha sido un reciente producto evolutivo, inventado por la mujer.[24]

José Antonio Marina (nacido en 1939)

Según el mito, el rey Minos de Creta, tras vencer a la ciudad de Atenas en una guerra, le impuso la obligación de entregar periódicamente catorce jóvenes de ambos sexos para alimentar al Minotauro, hijo monstruoso de los amores de su esposa con un toro. Las víctimas encontraban la muerte en un laberinto donde el rey había encerrado a ese extraño y salvaje ser. Después de

años de acatamiento ateniense, el joven Teseo decidió arriesgarse para liberar a sus compatriotas de tan horrible tributo [y lo logró con ayuda de Ariadna, la hija de Minos].

[…] Los mitos antiguos han sido reinterpretados una y otra vez a la luz de cada época histórica. Quizás sea un buen momento para reinterpretar este: ¿podemos imaginar una nueva Ariadna que descubre que el monstruo encerrado no es un ser abominable y lo libera con su hilo? La nueva Ariadna ya no se queda esperando a que actúe el héroe. No se limita a colaborar discretamente en un segundo plano. […] Entra en el laberinto del mundo junto con Teseo para transformar la cultura en los tiempos del cambio climático.

La nueva Ariadna es hija del feminismo y de la ecología. Descubre en las criaturas no humanas un parentesco que ha sido negado, contra toda evidencia, durante siglos. La Naturaleza no le produce pavor, sino simpatía. Ya no admira al que mata al "Otro". Quiere liberar al "monstruo". Está decidida a transformar la cultura y alcanzar la justicia social, ambiental y ecológica. Feminismo y ecologismo son indispensables para el siglo XXI.[25]

Alicia Puleo (nacida en 1952)

El eminente biólogo E. O. Wilson habla de una *biofilia* innata: todos tenemos una necesidad instintiva de conectar con la naturaleza. Wilson también sugiere que en un ambiente puramente artificial la capacidad mental y la salud psicológica tienden a atrofiarse.[26]

Jordi Pigem (nacido en 1964)

Sé, naturalmente, que he sobrevivido/ a tantos amigos solo por suerte. Pero esta noche en sueños/ escuché que decían de mí esos amigos: "Los más fuertes sobreviven"/ y me odié.[27]

Bertolt Brecht (1898-1956)

Nos uniremos sin tener que abordarnos, que prevernos, igual que dos adormideras forman en el amor una anémona gigante.
No entraré en tu corazón para limitar su memoria. No retendré tu boca para

impedirle entreabrirse al azul del aire y la sed de partir. Quiero ser para ti la libertad y el viento de la vida que atraviesa el umbral de siempre antes de que la noche se vuelva inencontrable.[28]

René Char (1907-1988)

Mientras te escucho/ orinar/ y las hojas secas crepitan,/ oigo de lejos una acequia/ desentendida de mí,/ pasa volando un pájaro/ como si fuera natural vivir,/ te amo por la brisa/ que acaricia los árboles/ y se burla de mí.[29]

Gabriel Zaid (nacido en 1934)

NOTAS

1. René Char, *Los que permanecen*, 9, en *Poesía esencial* (traducción, prólogo y notas de Jorge Riechmann), Círculo de Lectores, Barcelona, 2005, p. 55.
2. Gary Snyder, *La mente salvaje: poemas y ensayos* (edición de Nacho Fernández), Árdora, Madrid, 2000, p. 75. El periodista Peio H. Riaño preguntaba a Snyder, con ocasión de su viaje a España en mayo de 2011: "¿Cree usted que la poesía puede parar este tren desbocado [de una sociedad industrial fuera de control]?". La respuesta del gran poeta y ensayista estadounidense es instructiva: "Uno, si no hay nada más, relájate y disfruta. Dos, imagina que hubiera alguna forma de reducir la marcha y pararlo: implica una forma de pensar nueva. Tres, busca alguna manera de apearse. Y si eso no es posible, uno: ayuda a los demás a apreciar el viaje y sus vidas. Recuerda que todo es efímero y que la misión de nuestra vida es ser conscientes" ("Después de Fukushima no hay argumentos", *Público*, 11 de mayo de 2011).
3. Jean Claude-Carrière, *El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero*, Lumen, Barcelona, 2000, p. 411.
4. *Dhammapada*, FCE, Madrid, 1998, p. 37. Recordemos que "el principal mandato ético [del budismo] se conoce como el Primer Precepto. Versa sobre el dañar y quitar la vida, *ahimsa*, en sánscrito, glosado como no causar daño innecesario" (Gary Snyder, "Nets of Beads, Webs of Cells", en *A Place in Space*, Counterpoint, Washington DC, 1995, p. 65).
5. Padmasiri de Silva, "La ética budista", capítulo 5 de Peter Singer (ed.), *Compendio de ética*, Alianza, Madrid, 1995, p. 111. El concepto budista de sociedad incluye a todos los seres vivos (no solo a los seres humanos).
6. Jenofonte, *Recuerdos de Sócrates* (edición y traducción de José Vara), Alianza Editorial, Madrid, 1967, pp. 79-81 y 86.
7. Aristóteles, *Ética a Nicómaco* (traducción y notas de José Luis Calvo Martínez), Alianza Editorial,

Madrid, 2007, p. 278.

8. Michel de Montaigne, *Ensayos completos* (edición de María Dolores Picazo; traducción de Almudena Montojo), Cátedra, Barcelona, 2005, pp. 222 y 941. Se refiere a su amigo Étienne de la Boétie.
9. Wollstonecraft citada en Alicia H. Puleo, *Ecofeminismo para otro mundo posible*, Cátedra, Madrid, 2011, p. 87.
10. Citado en Joaquín Araújo, *La naturaleza, nuestro lujo*, Plaza y Janés-Nuevas ediciones de bolsillo, Barcelona, 2000, p. 178.
11. Citado en Jordi Pigem, *GPS (Global Personal Social). Valores para un mundo en transformación*, Kairós, Barcelona 2011, p. 115.
12. Max Horkheimer entrevistado en 1970 por Helmut Gumnior. En Herbert Marcuse, Karl Popper y Max Horkheimer, *A la búsqueda de sentido* (edición de Andrés Ortiz-Osés), Sígueme, Salamanca, 1998 (3ª ed.), p. 132.
13. Erich Fromm, *Die Kunst des Liebens*, 1956. Citado según Fromm, *La atracción de la vida. Aforismos y opiniones* (selección de Rainer Funk), Paidós, Barcelona, 2003, pp. 57, 59 y 64. En otro lugar Fromm aclara que "para conseguir un auténtico sentimiento de su sí mismo, el ser humano tiene que desprenderse de su persona" (p. 51): solo si me pierdo a mí mismo (si me desprendo del ego) puedo ganarme.
14. Erich Fromm, "Die Faszination der Gewalt und die Liebe zum Leben", 1967. Citado según Fromm, *La atracción de la vida. Aforismos y opiniones* (selección de Rainer Funk), Paidós, Barcelona, 2003, p. 13.
15. Marguerite Yourcenar, *El tiempo, gran escultor*, Alfaguara, Madrid, 1999, pp. 219-220.
16. Robert Jungk, *¡Sobreviviremos!* (traducción de José Martínez Aragón y Jordi Ibáñez), Argos Vergara, 1984, p. 70.
17. Carmen Martín Gaite, *Esperando el porvenir*, Siruela, Madrid, 1994, pp. 15 y 33-34.
18. Zygmunt Bauman, *El arte de la vida*, Paidós, Barcelona, 2009, pp. 158-159.
19. Hilary Putnam, *La filosofía judía, una guía para la vida*, Alpha Decay, Barcelona, 2011, pp. 78-80. *La Estrella de la Redención* de Rosenzweig (1886-1929) está disponible en castellano, en edición de Miguel García-Baró (Sígueme, Salamanca, 1997).
20. Gary Snyder, *La mente salvaje* (edición de Nacho Fernández), Árdora, Madrid, 2000, p. 81.
21. Javier Sádaba, *La vida buena*, Ediciones Península, Barcelona: 2009, pág. 269.
22. Gustavo Martín Grazo, "La historia del sufrimiento", *El País*, 21 de mayo de 2011.
23. El libro de Manuel Cruz *Amo, luego existo* fue Premio Espasa de Ensayo en 2010.
24. José Antonio Marina (en conversación con Nativel Preciado), *Hablemos de la vida*, Temas de Hoy, Madrid, 2002, p. 79.
25. Alicia H. Puleo, *Ecofeminismo para otro mundo posible*, Cátedra, Madrid, 2011, pp. 7-8.
26. Jordi Pigem, *GPS (Global Personal Social). Valores para un mundo en transformación*, Kairós, Barcelona, 2011, p. 86. Y "la biofilia, en palabras de Setphen R. Kellert y Edward O. Wilson, consiste en la necesidad de los seres humanos, como parte de la evolución, de relacionarse profunda e íntimamente con la biota viva de la naturaleza, con el fin de poder realizarse en términos estéticos,

intelectuales, cognitivos e incluso espirituales" (Steven F. White, conferencia "Poesía ecológica en Nicaragua" leída en el Centro de Arte Moderno, Madrid, 7 de junio de 2011).

27. Bertolt Brecht, *Más de cien poemas*, Hiperión, Madrid, 1998, p. 271.
28. René Char, *El poema pulverizado* ("Marthe"), en *Poesía esencial* (traducción, prólogo y notas de Jorge Riechmann), Círculo de Lectores, Barcelona, 2005, p. 321.
29. Gabriel Zaid, *Práctica mortal*, Lecturas Mexicanas-Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, México DF, 1991, p. 82.

LA CUESTIÓN DEL SENTIDO

La vida solo tiene un sentido: la realización de la vida misma. […] En la vida, lo más importante no es ser feliz sino estar vivo.[1]

Erich Fromm (1900-1980)

[...] el gozo humano, un gozo pesaroso, algo extraño. Como si fuéramos portadores de un mensaje, un mensaje que no comprendemos ni sabemos a quién llevar. Los mensajeros de un mundo desaparecido. Así es nuestra vida. Al dolor de no saber lo que somos se sobrepone el asombro de descubrirnos portadores de algo precioso. Algo que no debe perderse, parecido a una pequeña llama. Eso es vivir, llevar esa llama de un lado para otro, aunque no sepamos para qué.[2]

Gustavo Martín Garzo (nacido en 1948)

El ser humano recibe [en el encuentro con el "tú" divino], y no recibe un "contenido", sino una presencia, una presencia como fuerza. Esta presencia y esta fuerza encierran tres realidades […]. En primer lugar, la total plenitud de la reciprocidad real, del ser aceptado, del estar compenetrado. Sin que pueda precisarse de algún modo cómo se ha producido aquello con lo que uno se ha compenetrado, y sin que el estar compenetrado le facilite a uno de algún modo la vida: hace la vida más difícil, pero la hace más cargada de sentido. En segundo lugar, la inexpresable confirmación del sentido. […] Nada, nada en absoluto puede ser ya sin sentido. […] Este sentido, revelado y

oculto, ¿qué pretende al menos con nosotros, qué solicita de nosotros? No quiere ser explicado —nosotros no podemos tal cosa—, solo quiere ser actualizado por nosotros. En tercer lugar, este sentido no es el sentido de "otra vida", sino el de esta nuestra vida, no el sentido de un "allende", sino el de este nuestro mundo, y quiere ser confirmado por nosotros en esta vida, en este mundo. El sentido puede ser percibido, mas no puede ser experienciado; no puede ser experienciado, pero puede ser efectuado, y esto es lo que él reclama de nosotros. […] Cada cual puede acreditar el sentido recibido solo con la singularidad de su ser y en la singularidad de su vida.[3]

Martin Buber (1878-1965)

Kant presenta el mundo que nosotros podemos conocer mediante nuestras funciones intelectuales, no como un mundo absoluto, sino como relativo, como el mundo de la apariencia, y explica que frente a ese mundo relativo debe existir necesariamente otro absoluto: el mundo de las cosas en sí. Quiero decir que no se puede separar de la acción y el sentimiento humanos la necesidad de que este absoluto sea algo positivo, que ese absoluto dé lugar a que lo injusto, lo horrible que caracteriza la historia conocida por nosotros, pueda de alguna manera justificarse y adquirir un sentido.

[…] La teología significa aquí la conciencia de que el mundo es un fenómeno, de que no es la verdad absoluta ni lo último. La teología es […] la esperanza de que la injusticia que caracteriza al mundo no puede permanecer así, que lo injusto no puede considerarse como la última palabra. […] [La teología sería] la expresión de un anhelo, de una nostalgia de que el asesino no pueda triunfar sobre la víctima inocente.[4]

Max Horkheimer (1895-1973)

Una vida sin un supuesto sobre la realidad [vale decir, suponer que se capta lo que la realidad es] —es decir, sin un sentido— es insoportable. El aburrimiento es la forma más sutil de temor y de vacío. De ahí nuestra permanente búsqueda de sentido. Leemos ya en los salmos: "Como el ciervo brama por el agua, así mi alma clama a ti, Señor". Piensen ustedes en la maravillosa plasticidad de la idea de la flor azul de Novalis, que florece en

algún lugar recóndito y cuyo hallazgo confiere significado y sentido definitivos a la vida. Esta idea es sumamente interesante, porque deja abiertas solo dos posibilidades. O busco y busco sin descanso, porque hay un número ilimitado de posibles lugares de hallazgo, o por el contrario llego al convencimiento de que no existe la flor azul. En este último supuesto, mi vida carece de sentido y resulta insoportable.

Una nueva complicación hace acto de presencia cuando llegamos a una meta deseada. Como se ha dicho, nosotros estamos siempre buscando la meta que consideramos como la consumación. Un hombre joven quiere, por ejemplo, ser médico. [...] Sin embargo, luego tendrá que constatar que la llegada a la meta en modo alguno se corresponde con las expectativas. En lugar de emoción y dicha desbordantes [al obtener el doctorado en Medicina], constata una vivencia agridulce, sobria. Un bello proverbio japonés lo dice muy bien: "Es mejor viajar cargado de esperanzas que llegar al punto de destino". Y Oscar Wilde dice en *El abanico de Lady Windermere*: "Dos tragedias hay en la vida. Una es la no consumación de un anhelo. La otra es su consumación. De las dos, la segunda es, con mucho, la más trágica". También Ernst Bloch escribió sobre este notable fenómeno de la "melancolía de la consumación".[5]

Paul Watzlawick (1921-2007)

Todos los grupos humanos tienen cosmologías, representaciones del universo, del mundo y de la sociedad que aportan a sus miembros puntos de referencia para conocer su lugar, saber lo que les resulta posible e imposible, autorizado y prohibido. Estos puntos de referencia pueden inscribirse materialmente en el espacio (por ejemplo, en forma de estatuas, santuarios o lugares naturales llamativos), grabarse en los utensilios e instrumentos de la vida cotidiana, o eventualmente en la propia carne, por ejemplo en forma de escarificaciones. Los mitos desarrollan estas cosmologías y los ritos las aplican. Las vidas individuales se ordenan en principio sobre el modelo así definido. Cuanto más fuerte es la adhesión a estos modelos, menor es la libertad, pero mayor el sentido; los individuos no tienen otra elección que hacer lo que se les prescribe o asigna; saben lo que tienen que hacer y aún mejor lo que no

deben hacer. Su mundo carece de libertad, pero está cargado de sentido. Desde el siglo XVIII rehuimos ese mundo.[6]

Marc Augé (nacido en 1935)

Cuando nos preguntamos si la vida tiene sentido, lo primero que deberíamos preguntar es: ¿sentido para quién? Para alguien que contemple la totalidad del tiempo y del espacio, nada que suceda a escala humana tendrá sentido (resulta difícil imaginar cómo podría llegar a ser visible: hay *un montón* de espacio y tiempo ahí fuera). Pero ¿por qué habría de importarnos nuestra insignificancia desde esa perspectiva? [...] El arquitecto Le Corbusier dijo que a Dios hay que buscarlo en los detalles y lo mismo puede decirse del sentido que tiene la vida para nosotros, aquí y ahora. La sonrisa del hijo significa el mundo entero para la madre, un roce es el éxtasis para el amante, el giro de una frase es la felicidad para un escritor. El sentido hay que buscarlo en la entrega y en el goce, en los detalles que nos importan. Visto de este modo, el problema de la vida es que tiene demasiado sentido.[7]

Simon Blackburn (nacido en 1944)

Llegamos al estrato más profundo de la cuestión de la vida buena, […] el de la cuestión del sentido. Este plano se caracteriza porque se origina en aporías radicales que residen en la naturaleza de la existencia humana. Sirva como ejemplo […] la cuestión de cómo es posible una felicidad perfecta y duradera, siendo así que la vida es finita y está sometida al cambio.

[…] Si la cuestión de la vida buena y la cuestión en ella contenida del sentido son inherentes a la estructura de la vida humana […] ¿cómo puede ser que haya tantos seres humanos que no se la formulen? La explicación podría estar en que una cuestión no alcanza a formularse cuando ya existe una respuesta para ella, y que en tal caso no llega ni siquiera a hacerse consciente. Toda sociedad ha desarrollado *de facto* respuestas a las cuestiones existenciales fundamentales mucho antes de que estas alcanzasen una formulación explícita en la filosofía. […] El mito y la religión proporcionan tradicionalmente formas de manejarse con las aporías existenciales. Solamente cuando el mito y la religión caen, cuando un

movimiento de ilustración socava su credibilidad, llega a hacerse expresamente consciente la cuestión y a ser experimentada en su irresolubilidad. En épocas ilustradas, es la metafísica la que intenta elaborar construcciones para enfrentarse a las aporías. […] Angehrn sostiene la tesis, a mi parecer convincente, de que el mito deja valer las aporías irresolubles, mientras que la metafísica las esconde debajo de la alfombra.

Cuando se han perdido las respuestas míticas y religiosas, y por otra parte se tiene la evidencia del carácter de mero constructo de la metafísica, parece que toda persona está ineludiblemente enfrentada a la cuestión del sentido.[8]

Ursula Wolf (nacida en 1951)

El modelo de cerebro [plástico y proyectivo] que aquí hemos sugerido coincide con un concepto de naturaleza dinámica, en la medida en que describe al ser humano como una criatura neurocultural proyectiva, volicional y narrativa, activa de manera autónoma y dotada de diversas concepciones del mundo emocionalmente fuertes, así como de la capacidad para ejercer una influencia a la vez sobre ella misma y sobre su entorno. […] La actividad intensa y espontánea del cerebro, que constantemente produce representaciones que proyecta sobre el mundo cuando somete a prueba su entorno físico, social y cultural, hace del cerebro consciente un órgano *narrativo* […]. En cierto momento, en el vientre de la madre, el cerebro del feto comienza una historia que se desarrollará a su debido momento para convertirse en la historia neuronal de su vida en su totalidad. En cierto sentido, puede decirse que esta narración *nos construye*: ella construye nuestra identidad, así como —en parte— el mundo que experimentamos […]. No hay que entender esto como expresión de una posición solipsista u ontológicamente subjetivista, según la cual no hay "mundo real afuera", sino como la posición epistemológica kantiana reformulada en un marco moderno. Todo lo que pensamos o experimentamos resulta de la estructura de nuestros cerebros […]. No se trata aquí de un ejercicio automático o predeterminado, sino de una actividad variable y constructiva […].

La narración del cerebro humano está incesantemente en busca de *sentido*: estructuramos continuamente nuestras experiencias, ya sea que una

significación o una estructura cualquiera "estén presentes" independientemente de nosotros o no. Se han realizado numerosos experimentos que muestran que, al parecer, no somos capaces, desde un punto de vista biológico, de percibir por ejemplo figuras geométricas desprovistas de significación, sino que por el contrario construimos espontáneamente esquemas a partir de conjuntos aleatorios de puntos.[9]

Kathinka Evers (nacida en 1960)

Creo que lo que durante siglos se ha denominado "encontrar a Dios" se resume en encontrar el sentido a la vida. Descubrir lo que nos enriquece. Durante los últimos veinte años, la neurociencia ha creado una nueva perspectiva: lo que alimenta nuestra vida no es la razón pura, sino más bien el equilibrio de nuestro cerebro emocional. ¿Y qué es lo que este necesita? Ante todo conexiones, relaciones. Y esto se encuentra solo y exclusivamente en cuatro ámbitos.

La corporalidad. Si no nos permitimos experimentar, sentir, tocar, escuchar, observar, centrando toda nuestra atención en el momento presente, si no nos dejamos llevar por completo por el placer, la risa o, más difícil aún, el sufrimiento para ser conscientes de nosotros mismos, entonces nunca conseguiremos estar conectados con nuestro propio cuerpo. […]

La intimidad. Si el cerebro emocional está sobre todo conectado al cuerpo, también está concebido para regular nuestras relaciones afectivas. Por descontado, el Amor (con mayúsculas), el amor romántico, apasionado, es una vía extremadamente eficaz para colmarnos de sensaciones. […] En general, todo lo que nos compromete en una relación íntima nos ancla a la existencia con firmeza.

La comunidad. […] Incluso aunque tengamos colmada nuestra vida afectiva, todos necesitamos ser útiles más allá de nuestro círculo íntimo más cercano. Necesitamos sentir que contribuimos de alguna manera a esta sociedad de hombres y mujeres de la que formamos parte y a la que pertenecerán nuestros hijos en el futuro.

La espiritualidad. Es posible sentirse unido a una dimensión que existe más allá de lo corpóreo, de los seres cercanos o de la sociedad humana. Para

algunos, la fuente más grande de sentido es el sentimiento que te produce el estar en presencia de algo mucho más grande que todo esto. […] Justo en ese momento en el que nos sentimos insignificantes, la vida, simultáneamente, parece plena de sentido y nosotros con ella.[10]

David Servan-Schreiber (1961-2011)

En la revista *Science*, en noviembre de 2006, psicólogos y expertos en marketing estadounidenses concluyen que el dinero hace sentirse a la gente más autosuficiente, y comportarse en consecuencia. "Los resultados de nueve experimentos sugieren que el dinero hace que la gente prefiera sentirse libre de las dependencias y de los dependientes", escriben los investigadores. Cuando se estimulan los pensamientos relacionados con el dinero la gente "pide menos ayuda y está menos dispuesta a ayudar a los demás". Esto explicaría, según estas fuentes, "por qué el dinero es visto a la vez como el mayor de los bienes y de los males. A medida que los países y las culturas se desarrollaron el dinero habría permitido adquirir bienes y servicios […] a la vez que disminuían los lazos con los amigos y la familia. De esta forma, el dinero fomentó el individualismo al tiempo que reducía las motivaciones comunes, un efecto aún visible en la respuesta que hoy da la gente al dinero".

[…] Otro resultado anti-intuitivo: genera más felicidad gastar dinero en los demás que en uno mismo. Lo ha demostrado un trabajo de Elizabeth W. Duna (Universidad de British Columbia, Vancouver, Canadá) en *Science* el pasado marzo [de 2008], en el que se daba dinero a voluntarios, se les instruía sobre cómo gastarlo y se medía después su grado de satisfacción personal. Este resultado coincide con otros donde la mayor felicidad se correlaciona con acciones de ayuda a los demás y de promoción de la virtud. El altruismo, concluyen los investigadores, pone sobre la pista de la felicidad mucho más que la búsqueda del placer.

[…] Pero entonces, si el dinero no da la felicidad y el placer personal tampoco, ¿por qué la sociedad actual parece concentrarse en esos factores? ¿Hay un desenfoque generalizado? La causa podría ser un fenómeno de ilusión que Daniel Kahneman describió, en *Science* y otras publicaciones, en 2006. "Cuando la gente considera el impacto de un único factor en su

bienestar —como los ingresos, pero no únicamente—, es propensa a exagerar su importancia: llamamos a esta tendencia ilusión de foco." […] A todo el mundo le sorprende lo felices que pueden ser los parapléjicos", ha dicho Kahneman. "La razón es que no son parapléjicos todo el tiempo. Disfrutan de sus comidas, de sus amigos. Leen las noticias. Tiene que ver con dónde se pone la atención."[11]

Mónica Salomone

El principal empeño humano es encontrarle sentido a la vida y construir un relato de vida coherente que dé sentido a la experiencia. […] Todos tratamos de darle sentido a la vida mediante la construcción de un relato coherente fundado en relaciones de causa y efecto. Nos decimos, y les decimos a los demás, que algo sucedió porque hicimos esto o porque se nos hizo aquello, pero el vínculo entre causa y efecto suele ser mucho más tenue de lo que nos gusta pensar. La actual ola de afirmaciones exageradas sobre el poder de la medicina preventiva forma parte del mismo fenómeno. Queremos creer que si nos comportamos bien, si comemos los alimentos adecuados y con moderación, si hacemos ejercicio de manera habitual, etc., se nos recompensará con una vida larga y saludable. Sin embargo […] no necesariamente es así. Arthur Kleinman señala: "El cáncer es un recordatorio perturbador del núcleo inexorable de azar, incertidumbre e injusticia —todos ellos cuestiones de valor— en la condición humana".[12]

Iona Heath (miembro desde 2004 de la Comisión
de Genética Humana en Gran Bretaña)

A los partidarios de los nazis les movía el sentimiento de que su vida adquiría sentido con la participación en un proyecto común, que a su vez se justificaba en virtud de un sistema de creencias con profundas raíces emocionales. Lo mismo que ocurrió con el estalinismo, el sistema de creencias desempeñó un papel básico a la hora de "justificar" las atrocidades nazis. El estalinismo, como versión de la idea ilustrada de la reforma de la sociedad sobre una base racional, puso de manifiesto las catastróficas implicaciones de llevar a cabo semejante proyecto sin restricciones morales o humanitarias. El nazismo

estaba en contra del universalismo de Kant y de otros pensadores de la Ilustración. Era tribal: no afirmaba los derechos humanos, sino el derecho de Alemania al *Lebensraum* [espacio vital]. Si el estalinismo muestra qué puede fallar cuando las ideas de la Ilustración se aplican erróneamente, el nazismo muestra qué puede suceder cuando se aplican correctamente las ideas no ilustradas.[13]

Jonathan Glover (nacido en 1941)

El hombre lleva un metro amarillo de sastre colgado del cuello y tiene una expresión permanente de serenidad, a pesar de la presión y de los horarios inhumanos a que lo somete su trabajo, a pesar del ruido constante de las máquinas de coser y probablemente del calor en la nave industrial donde está el taller clandestino de costura. No tardamos mucho en darnos cuenta de que hay algo que lo distingue de los otros, los personajes inmundos, aterradores y patéticos de esa película que es una larga pesadilla, *Gomorra* [estrenada en 2008, basada en el libro homónimo de Roberto Saviano] de la que salimos al cabo de más de dos horas como de un pozo o un sótano de humos tóxicos. [...] En medio de todo, de la codicia criminal, de la mezcla entre la pobreza, la ignorancia y el consumo, de la brutalidad de los poderosos y la bajeza de sus servidores, este hombre menudo, plácido, con su metro de sastre antiguo colgado del cuello, se distingue de todos los demás porque es el único que sabe hacer algo con sus manos y se complace en hacerlo muy bien. No es joven, no lleva un arma, probablemente carece de valentía física, pero de algún modo resulta ser invulnerable. Nos sorprende desde el principio su media sonrisa serena, a pesar del cansancio de las jornadas inhumanas. Vamos observando la delicadeza con que sus manos extienden sobre la mesa un patrón o rozan la tela de un vestido: la atención con que se fija para adivinar su hechura, con la que aprueba o corrige el trabajo de una aprendiz de costurera.

Lo que salva a este hombre es que tiene un oficio. Aprendiéndolo tuvo que aprender también a modelar su vida con disciplina y paciencia y a ir obteniendo las recompensas graduales que depara una destreza. Otros usan sus manos para manejar armas o fajos obscenos de dinero negro, para apretar

compulsivamente los botones de un videojuego, para gesticular con vanos ademanes o amenazar o golpear: en las suyas está el talento de reconocer la calidad de un tejido y de averiguar con el tacto el secreto de su confección.

Porque tiene un oficio este hombre conoce la absolución de volver a casa fatigado y en paz y de tenderse junto a su mujer y su hijo pequeño en la penumbra acogedora del dormitorio. Haciendo lo que sabe hacer se gana la vida, pero el trabajo hecho con atención y entrega es en sí mismo una recompensa; también una forma de desmentir el infierno.[14]

Antonio Muñoz Molina (nacido en 1956)

Volvía a leer hace unos días *El gran Meaulnes*, la bellísima novela de Alain Fournier en la que el personaje del título, perdido en el bosque como consecuencia de una travesura, encuentra el lugar —por así decirlo— donde ocurren realmente las cosas. ¿Dónde está? ¿Cómo llegó hasta él? Meaulnes no lo sabe y nunca lo sabrá. Hallado por casualidad, el joven no puede volver al recinto festivo de los farolillos de papel y se pasa la vida —mientras repite gestos ahora vacíos en espacios secos— tratando de reconstruir el itinerario, examinando mapas, emprendiendo y enseguida abandonando un camino extraviado para siempre. Su único impulso es ya la nostalgia, el deseo doloroso de regresar allí donde le ocurrió la gran aventura de su adolescencia, allí donde su existencia sigue discurriendo sin él, esa extraña aldea donde conoció a Yvonne y respecto de la cual ni amigos ni juegos ni propiedades —ni valles ni montañas ni ciudades— tienen suficiente espesor para retenerlo y tranquilizarlo. Cuando sobreviene el amor, uno se enamora al mismo tiempo del cuerpo, del espacio y de la hora, sin acertar a saber cuál es la raíz primera o verdadera; y extirpadas las tres, ya no nos puede volver a ocurrir nada, salvo porque esa "nada" está ocurriendo precisamente aquí, en este pecho, en esta habitación, en este minuto dolorosísimo que no acaba nunca de acabar.

¿Dónde ocurren las cosas? Para los pueblos llamados "primitivos", las cosas solo ocurren una vez, en el *illo tempore* de los mitos, y solo les ocurren a los antepasados. Para Freud, ocurren en el dormitorio de nuestros padres, de donde estamos excluidos desde el principio y para siempre. Para la ciencia, ocurren en las leyes que los sabios aislan en fórmulas matemáticas y

laboratorios, donde solo podemos penetrar con el espíritu. Parte de la tragedia y la grandeza de la condición humana tiene que ver, en cualquier caso, con esta certidumbre dolorosa de que hay un sitio privilegiado, casi siempre inaccesible, en el que se forma el Destino y restalla el Acontecimiento. "De nada me sirve existir", escribía el poeta francés René Char; "solo te haces presente allí donde yo desaparezco". Y la maldición de Fausto, fuente de altos conocimientos y angustias infernales, se expresa en su incapacidad para alcanzar una experiencia tan completa, tan placentera, tan definitiva, que no haga falta ya continuar la búsqueda: "Detente, oh instante, ¡eres tan hermoso!". El gran Meaulnes la encuentra de forma inesperada e intenta retenerla, pero el instante no se detiene —no se retiene— y por eso, porque no la puede repetir, tiene que ponerse a *narrar* la historia.

Pues bien, el capitalismo ha convertido esta tragedia en un negocio: el negocio —digamos— de la felicidad. ¿Dónde ocurren ahora las cosas? Ni en los mitos ni en el dormitorio de los padres ni en las fórmulas matemáticas: en el mercado, en la televisión, en internet. ¿Dónde ocurren las cosas? No en un recinto en el bosque ni en un templo en la montaña ni en el cuerpo distante de la amada (a la que le sigue creciendo, ay, el pelo en Singapur): la combinación de renovación mercantil y nuevas tecnologías, con su follaje de información audiovisual, determina que el lugar del Acontecimiento, multiplicado al infinito, sea hoy accesible en cualquier momento y la experiencia misma repetible a voluntad. […] ¿Dónde ocurren las cosas? En todos los lugares del mundo *menos aquí*, en todos los instantes futuros *menos ahora*; volcados en infinitos ramales sobre la cosmópolis del Acontecimiento Ininterrumpido, lo único que nos sobra —cáscara muerta, desecho frío, obstáculo sin vida— es nuestro cuerpo, nuestra casa, nuestra calle, este interminable minuto que nos retiene en nuestras piernas. Nada más paradójico que el hecho de que una sociedad de consumo basada en el principio de "todo aquí y todo ahora", que se reivindica a sí misma como de gozo inmediato e inaplazable, no pueda en realidad reproducirse sin desvalorizar radicalmente —totalmente— el espacio y el tiempo: el lugar que piso, la hora en que te espero, están fuera de la vida. La humanidad capitalista vive ininterrumpidamente pendiente de algo que está ocurriendo

en otra parte (¡la boda real, la Copa del Mundo, el foro virtual!) y de algo que aún no ha ocurrido (¡el nuevo Ipad de Sony!). Por eso, dicho sea de paso, el ecologismo libra una batalla tan difícil: porque tiene que luchar contra multinacionales y gobiernos, sí, pero también contra esta convicción subjetiva de un mundo *material* que está ya muerto, desactivado, que carece completamente de interés o de luz —por oposición al mundo *real* de las mercancías y las imágenes.

Así es más o menos la condición humana: la imposibilidad del acontecimiento produce la necesidad del conocimiento; la imposibilidad de la repetición produce la necesidad de la narración. Pero resulta que Acontecimiento y Repetición son la regla del consumo capitalista: ¡la felicidad por fin al alcance de todos y sin interrupción! En el siglo XVIII la Ilustración —y las revoluciones estadounidense y francesa a ella aparejadas — reivindicaron por primera vez el "derecho de los pueblos a la felicidad". Dos siglos y medio después la casa Coca-Cola, mortífera envenenadora de suelos y conciencias, ha abierto en España el primer Instituto de la Felicidad del mundo, dedicado a registrar las vibraciones sísmicas de la felicidad en el planeta y a orientar a sus habitantes, mediante consejos e instrucciones, para alcanzarla en su máxima intensidad. Es sin duda indicativo el hecho de que sea una multinacional fabricante de refrescos (y no el Parlamento o el Ministerio de Sanidad o la Biblioteca Nacional) la que se interese por la felicidad de los europeos; como lo es también el que la mayor parte de los encuestados se declaren felices o muy felices, y entre ellos, por encima de la media de Europa, destaquen los españoles (89%). España es sin duda uno de los países de la UE más afectados por la crisis; con más de cuatro millones de desempleados (20%), la tasa de pobreza infantil más alta del continente (17,5%) y un creciente retroceso en derechos políticos y laborales, su población se declara sin embargo contenta y satisfecha. ¿Es que los españoles mienten o se engañan? Yo diría más bien que el marco referencial definido por la casa Coca-Cola (es decir, el del consumo o, si se prefiere, el del Acontecimiento y la Repetición generalizados) ejerce una enorme presión psicosocial sobre los encuestados; es vergonzoso, si no culpable, sentirse descontento o insatisfecho y nadie se atrevería a declararlo en voz alta. […]

Para los filósofos ilustrados el derecho a la felicidad se definía como el derecho a las condiciones sociales necesarias para que los individuos pudiesen buscarla cada uno a su manera (o la despreciasen si acaso preferían la infelicidad). Pero al dejar la felicidad en manos del capitalismo hemos acabado por generar una situación social peligrosísima en la que la población (1) se cree con derecho individual a la felicidad, (2) está socialmente obligada a ser feliz y (3) es objetivamente despojada de las condiciones que le permitirían serlo. De esta combinación, como ya han adelantado algunos analistas, lo único que puede surgir en una Europa en crisis es alguna forma de fascismo.

¿Dónde ocurren en realidad las cosas? Donde podemos conocerlas y narrarlas; donde podemos amarlas; donde podemos, además, cambiarlas.[15]

Santiago Alba Rico (nacido en 1960)

Una de las cosas más difíciles es no solo aprender que la vida no tiene sentido, sino aprender por qué la idea de que lo tiene —o debería tenerlo— nos aleja de lo que es realmente importante. No intento justificar el dolor y el sufrimiento, ni tampoco ofrecer una teodicea. La vida no tiene sentido, al menos no como suele entenderlo la gente, de manera que el dolor y el sufrimiento no contribuyen a crear ese sentido. No obstante, […] la vida puede tener valor, y puede tener valor debido a determinadas cosas que suceden en ella. Sentarme en la hierba alta, viendo a [mi lobo] Brenin acechar conejos, me enseñó que en la vida es importante asegurarse de que uno persigue conejos y no sentimientos. Lo mejor de nuestra vida —los momentos en que, como diríamos, más felices somos— es agradable y profundamente desagradable a un tiempo. La felicidad no es un sentimiento: es una forma de ser. Si nos centramos en los sentimientos, nos perdemos lo esencial. […] A veces los momentos más desagradables de nuestra vida son los más valiosos. Y pueden ser los más valiosos solo porque son los más desagradables.[16]

Mark Rowlands (nacido en 1962)

En otras culturas, el propósito último de la existencia humana era honrar a

Dios o a los dioses, o fluir en armonía con la naturaleza, o vivir en paz, libres de las ataduras que nos impiden ser felices. En nuestra sociedad, el propósito último es que crezca el Producto Interior Bruto y que siga creciendo. En esta huida hacia delante se sacrifica todo lo demás, incluido el sentido de lo divino, el respeto por la naturaleza y la paz interior (y la exterior también, si hace falta petróleo). La economía contemporánea es la primera religión verdaderamente universal. El *ora et labora* dejó paso a otra forma de ganarse el paraíso: producir y consumir. Como ha señalado David Loy, el análisis económico "no es tanto una ciencia como la teología de esta nueva religión".[17]

Jordi Pigem (nacido en 1964)

Lo que desata el desenfreno del consumo es la búsqueda sin fin de instancias portadoras de sentido para nuestra vida: esto se produce a través de la adquisición de bienes posicionales, que son considerados en sí mismos valiosos, y siempre serán provisionales debido a la lógica que el mercado impone. […] La consecuencia es un vaciamiento de sentido en la vida de las personas […]. En el consumismo se da la imposición de una imagen idealizada de la persona exitosa que asegura su autoestima a través del consumo de bienes costosos. […] En términos de Thortsein Veblen, alguien consume como forma de transmitir que es mejor que los otros o, en una interpretación menos fuerte, que es al menos tan bueno como los demás. Es la necesidad de reconocimiento la que aparece como clave para explicar este tipo de mecanismos, incluso en su versión más patológica.[18]

Gustavo Pereira (nacido en 1967)

Si el ser humano conoce desde la ciencia (que nos dice lo que es verdadero o falso), desde la ética (que afirma lo que es bueno y lo que es malo) y desde la estética (sobre lo que es hermoso y lo que no lo es), la reconstrucción de lo *sagrado*, lo que puede otorgar sentido, lo que moviliza a los seres humanos de manera colectiva, lo que otorga sosiego y serenidad, lo que burla a la muerte, lo que permite orientar la vida, es lo que en cada colectivo se entiende por *verdad,* por *bondad,* por *belleza*. La mentira puede imponerse, pero siempre

está acechada por la *verdad* que nazca del diálogo. La maldad puede enseñorearse y nada nos estremece más que esa capacidad de hacer el mal por el mal mismo, propiedad exclusiva de los humanos; pero siempre estará asediada por la bondad que tranquiliza, por el sosiego de la risa frente a la inquietud del llanto, por la empatía y la solidaridad con los otros que otorga resguardo, por el amor, a fin de cuentas, que produce paz y serenidad. La fealdad puede hacerse común, pero siempre estará bajo sospecha ante una belleza que nazca del despertar de los sentidos y no de la mercantilización de los gustos. Tiene trascendencia el laboratorio donde se descubrió la penicilina, la plaza donde comenzó la revolución que sembró igualdad y libertad, el acantilado acariciado por siglos por el mar. No tiene trascendencia un gran centro comercial, el neón de un McRestaurante o de una bebida de cola, y tampoco las marcas de moda que pretenden sustituir la personalidad de quienes las portan. [...]

Lo entendió con claridad Juan Ramón Jiménez en su poema "El viaje definitivo": "...Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros cantando;/ y se quedará mi huerto, con su verde árbol,/ y con su pozo blanco.// Todas las tardes, el cielo será azul y plácido;/ y tocarán, como esta tarde están tocando,/ las campanas del campanario.// Se morirán aquellos que me amaron;/ y el pueblo se hará nuevo cada año;/ y en el rincón aquel de mi huerto florido y encalado,/ mi espíritu errará, nostálgico...// Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin árbol/ verde, sin pozo blanco,/ sin cielo azul y plácido.../ Y se quedarán los pájaros cantando."[19]

Juan Carlos Monedero (nacido en 1963)

Mientras al agua suena,/ mientras el viento silba,/ mientras la noche brota/ del parietal del día,/ […] mientras las cosas cesan,/ transcurren o se inician,/ mientras funciona el orbe/ hinchando su fatiga,/ mientras cornea el tiempo/ con pereza bovina,/ mientras al agua suena,/ mientras el viento silba…// […] Besamos manos, ojos,/ pechos, vientres, rodilla/ de mujeres: hacíamos/ inclementes caricias/ a un destino tan grave/ como el nuestro; semillas/ de gloria y caos sembrábamos/ furiosamente encima/ de los vientres: queríamos/ que siguiera la vida.// …pero la vida era el sonido/ del agua en las orillas,/ la

vida era distante/ clamor de las colinas,/ la vida era el profundo/ batir del mar, la vida/ era también quedarse/ solo en la sola silla/ y recordar andenes,/ campos, plazas, esquinas,/ alcobas y ventanas/ por donde huyó la vida / (la vida era la gente/ que buscaba la vida).[20]

Félix Grande (nacido en 1937)

NOTAS

1. Erich Fromm, *Die Furcht vor del Freiheit*, 1941, y "Die Faszination der Gewalt und die Liebe zum Leben", 1967. Citado según Fromm, *La atracción de la vida. Aforismos y opiniones* (selección de Rainer Funk), Paidós, Barcelona, 2003, pp. 79 y 87.
2. Gustavo Martín Garzo, *El cuarto de al lado*, Lumen, Barcelona, 2007, p. 12.
3. Martin Buber, *Yo y tú* (edición de Carlos Díaz), Caparrós Eds., Sevilla, 2005, pp. 95-96.
4. Max Horkheimer entrevistado en 1970 por Helmut Gumnior. En Herbert Marcuse, Karl Popper y Max Horkheimer, *A la búsqueda de sentido* (edición de Andrés Ortiz-Osés), Sígueme, Salamanca, 1998 (3ª ed.), pp. 130 y 108.
5. Paul Watzlawick, *El sinsentido del sentido, o el sentido del sinsentido*, Herder, Barcelona, 1995, pp. 65-66.
6. Marc Augé, *¿Por qué vivimos? Por una antropología de los fines*, Gedisa, Barcelona, 2004, pp. 14-15.
7. Simon Blackburn, *Sobre la bondad*, Paidós, Barcelona, 2002, pp. 128-129.
8. Ursula Wolf, *La filosofía y la cuestión de la vida buena* (traducción de Ángel Galán Buján), Síntesis, Madrid, 2002, pp. 36-37. Entre las aporías existenciales que en el mundo griego clásico se vivieron con intensidad cabe señalar: 1) la dependencia del ser humano respecto de los hechos externos y cambios de fortuna (*tyché*) sobre los que no se tiene control; 2) la falta de totalidad (nunca alcanzamos un conocimiento completo del mundo ni de nosotros mismos); 3) la tendencia a la desintegración que produce la consideración de lo múltiple y la imposibilidad de abarcarlo, lo que contradice radicalmente el deseo de una vida estable y de ser uno consigo mismo (*Cfr.* el prólogo de Margarita Boladeras al libro que estamos considerando, p. 17). En el fondo, naturalmente, la finitud y mortalidad humanas.
9. Kathinka Evers, *Neuroética*, Katz, Buenos Aires-Madrid, 2010, pp. 154-155.
10. David Servan-Schreiber, "Buscar el alimento emocional", revista *Psychologies* (edición española), agosto de 2007, pp. 70-71. Este psiquiatra francés es también autor de libros como *Curación emocional* (publicado en nuestro país por Debolsillo).
11. Mónica Salomone: "La ciencia descubre las claves de la felicidad", *El País*, 28 de diciembre de 2008. Salomone es periodista especializada en ciencia y colabora con varios medios de comunicación españoles, así como con la Agencia Europea del Espacio (ESA). Es autora de *El*

universo y la vida (Centro de Astrobiología CSIC-INTA, 2002).

12. Iona Heath, *Ayudar a morir*, Katz, Buenos Aires-Madrid, 2008, pp. 24 y 36. Cabe aquí mencionar que un sesgo cognitivo humano bien estudiado —por ejemplo, en los jugadores de azar— es la *ilusión de control*. Se trata de la tendencia innata de los seres humanos a creer que pueden controlar, o al menos influenciar, resultados en los que claramente no tienen ninguna influencia: por ejemplo, sucesos aleatorios. Un ejemplo que viene al caso es el "experimento vudú" de Dan Wegner, un psicólogo de Harvard, y Emily Pronin, de Princeton. En él, se invita a dos personas a jugar al hechicero. Una persona, el sujeto, lanza una maldición a la otra clavando agujas a un muñeco. Sin embargo, la segunda persona participa en el experimento y, según ha convenido anteriormente con los médicos, actúa de manera detestable para caer mal al que clava las agujas, o con simpatía. Al cabo de un rato, la supuesta víctima se queja de un dolor de cabeza. Pues bien: en los casos en los que la persona había sido desagradable, *el sujeto tendía a hacerse responsable de su dolor de cabeza*: un ejemplo de ese "pensamiento mágico" que llamamos ilusión de control.

Un fenómeno emparentado con este es el llamado "realismo de los depresivos". Según diversos estudios, *la gente con depresión parece tener una percepción más realista* de su importancia, reputación, posibilidades de control o capacidades que la gente "normal". Los no deprimidos son más propensos a funcionar con autoimágenes exageradamente positivas, y a mirar el mundo a través de "gafas de color de rosa" (gracias a la reducción de disonancia cognitiva y a otra serie de mecanismos defensivos, entre ellos la ilusión de control).

13. Jonathan Glover, *Humanidad e inhumanidad. Una historia moral del siglo XX*, Cátedra, Madrid, 2001, p. 537.
14. Antonio Muñoz Molina, "Haciendo su oficio", *Babelia*, 10 de enero de 2009.
15. Santiago Alba Rico, "¿Dónde ocurren las cosas?", publicado en *Rebelión*, 5 de enero de 2010. Puede consultarse en www.rebelion.org
16. Mark Rowlands, *El filósofo y el lobo*, Seix Barral, Barcelona, 2009, p. 191.
17. Jordi Pigem, *Buena crisis*, Kairós, Barcelona, 2009, p. 46.
18. Gustavo Pereira, "Autonomía, intersubjetividad y consumo", revista *Actio*, nº 11, noviembre de 2009, pp. 74-77. Antes se publicó en *Sistema*, nº 210, mayo de 2009.
19. Juan Carlos Monedero, *El gobierno de las palabras. Política para tiempos de confusión*, FCE, Madrid-México DF, 2009, pp. 60-61.
20. Félix Grande, "Sentido", en *Biografía* (poesía completa 1958-1984; edición del autor), Anthropos, Madrid, 1989, pp. 92-94. Variantes en *Biografía* (poesía reunida 1958-2010; edición de Ángel Luis Prieto de Paula y del autor), Galaxia Gutenberg-Círculo de Lectores, Barcelona, 2011, pp. 98-99.

BÚSQUEDA DEL BIEN COMÚN: LA DIMENSIÓN POLÍTICA DE LA VIDA BUENA

¡Espantoso, leer los poemas de Shelley (por no hablar de las canciones campesinas egipcias de hace tres mil años), en los cuales se deplora la opresión y la explotación! ¿Se nos leerá a nosotros del mismo modo, todavía en la opresión y la explotación, y dirá el lector: ya en aquellos tiempos...?[1]

Bertolt Brecht (1898-1956)

El mundo necesita verdad, no consuelo.

Hay que criticar la dominación, porque la servidumbre domina. Que haya esclavos "felices" no justifica la esclavitud.

[...] Desde que hay hombres, y desde que estos leen a Marx, se sabe lo que es la mercancía, pero todavía no se ha acabado *prácticamente* con ella. Algunos, que en otro tiempo se dedicaron a criticarla, llegan a afirmar que se trataría de una segunda naturaleza, más bella y legítima que la primera, y que deberíamos rendirnos a su autoridad. Sus metástasis han alcanzado las extremidades del mundo: estaría bien recordar que un organismo completamente invadido por el cáncer tarda poco en derrumbarse.

[...] Los hombres son responsables del mundo que no han creado. No es una noción mística, es un dato. Solo sorprenderá a quien haya encontrado acomodo en él.

[...] La felicidad no ha sido nunca sinónimo de paz. Hay que hacerse una idea ofensiva de la felicidad.[2]

Quien no espera no hallará lo inesperado, pues es recóndito e inaccesible.
[…] Ley es también obedecer la asamblea de uno solo.
[…] La ciudad debe defender la ley como defiende sus murallas.[3]
Heráclito (540-480 AEC, aprox.)

Sócrates: —No cesaré […] de decir: "¡Eh, amigo mío! ¿Cómo es que siendo ateniense, ciudadano de la ciudad más grande y más famosa por su poder y sabiduría, no te avergüenzas de no pensar en otra cosa sino en adquirir riquezas, gloria, honores, sin cuidarte para nada de la sabiduría, de la verdad y del mejoramiento de tu alma?" Y si alguno de vosotros me lo niega y dice que sí, que se cuida de ella, no me separaré de él tan pronto, no me iré, no, sino que le interrogaré, que le examinaré, que le confundiré; y si veo que no es virtuoso, bien que lo presume, le reprenderé por tener en menos estima lo que vale más y en más lo que vale menos. Eso es lo que haré con cualquiera que encuentre, joven o viejo, ciudadano o extranjero. […] No hago otra cosa que ir por todos lados para persuadiros […] que lo primero es el cuidado y el mejoramiento del alma; no ceso de repetiros que las riquezas no dan la virtud sino que la virtud es la que da a los hombres las riquezas y los demás bienes, así públicos como privados. Y sin con tales máximas pervierto a los jóvenes, son, por lo visto, perniciosas; pero si alguien dice que yo enseño otras se engaña y os engaña miserablemente. De todas formas, […] me absolváis o me condenéis, nunca jamás obraré de otro modo, así tenga que sufrir mil muertes. […] La multitud puede condenarnos, ¿y qué? Di: el principio de que lo que importa no es el vivir sino el vivir bien, ¿subsiste o ha cambiado?
Critón: —Subsiste.
Sócrates: —¿Y el de que vivir bien no es otra cosa que vivir con arreglo a la probidad y a la justicia?
Critón: —Subsiste asimismo.[4]
Platón (428 o 427-347 AEC)

Son los pueblos mismos los que se dejan, o más bien se hacen devorar, pues

dejando de servir se librarían [del tirano]. Es el pueblo el que se subyuga, el que se degüella, el que pudiendo elegir entre ser siervo o ser libre, abandona su independencia y se unce al yugo; el que consiente su mal, o más bien lo busca con denuedo. [...] Resolveos a no servir más, y seréis libres. No quiero que os lancéis sobre él, ni que le derroquéis, sino, solamente, que no le apoyéis más, y le veréis entonces como un gran coloso al que se le ha retirado la base y se rompe hundiéndose por su propio peso. [...] La naturaleza, ministro de Dios, gobernante de los hombres, nos ha hecho a todos de la misma forma y, según parece, con el mismo molde, a fin de que nos reconozcamos todos como compañeros, o más bien como hermanos. [...] No cabe dudar entonces de que todos seamos naturalmente libres, pues todos somos compañeros, y no puede caber en el entendimiento de nadie que la naturaleza haya puesto a alguien en servidumbre, habiéndonos puesto a todos en compañía. [...] La costumbre, que en todo tiene un gran poder sobre nosotros, para nada tiene mayor fuerza que para enseñarnos a servir [...]; es necesario confesar que la naturaleza tiene menos poder sobre nosotros que la costumbre, porque el natural, por bueno que sea, se pierde si no es mantenido, y la educación nos hace siempre según es su forma, sea como sea, a pesar de la naturaleza.[5]

Étienne de la Boétie (1530-1563)

La calidad de vida se traduce por el bienestar en sentido existencial y no solo en el sentido material. Implica la calidad de comunicaciones con el prójimo, y participaciones afectivas y afectuosas. Desde luego que la política no puede crear lo que es vivido y sentido existencialmente. Incluso hay que dejar de creer que el fin de la política sea la felicidad —idea formulada en la Constitución de EE UU y retomada por Saint-Just. Puede y debe eliminar las causas públicas de infelicidad (guerra, hambre, persecuciones), pero no puede crear la felicidad.

[...] La calidad de vida tiene muchas entradas. Una, ecológica, es ya reconocida; la otra, convivencial, fue planteada hace más de treinta años por Iván Illich, pero su mensaje ha sido olvidado. La política ecológica es una

componente de la política de convivialidad, pero no es el todo de esta. La convivialidad comprende las cordialidades de persona a persona, compartir y participar en los goces, placeres y sufrimientos del prójimo [...]. La lucha contra la atomización, la anonimización, la tecnoburocratización es en sí misma lucha por la instauración o la restauración de la convivialidad.

Mejor: hay que restituir la virtud de su fuente surrealista a la expresión *cambiar la vida* [consigna de Rimbaud que el grupo surrealista parisino hizo suya]. Querer cambiar la vida no es solamente permitirle a la vida resistir contra la asfixia de los constreñimientos, soledades y servidumbres: también es permitirle a la vida expresar sus cualidades poéticas impidiendo la invasión gris de la prosa. Hölderlin decía que el ser humano habita poéticamente la Tierra. Hay que complejizar sus palabras y decir: prosaica y poéticamente el ser humano habita la Tierra. La vida humana está tejida de prosa y de poesía. La vida prosaica está hecha de tareas prácticas, utilitarias, técnicas, racionales, empíricas. La poesía —definida antropológicamente y no solo literariamente— es una manera de vivir en la participación, el amor, el goce, el fervor, la admiración, la comunión, la exaltación, el rito, la fiesta, la borrachera, la danza, el canto, la música, el alborozo, y culmina en éxtasis. El estado poético es el estado "segundo", que existencialmente siempre es el primero.

El estado prosaico y el estado poético son nuestras dos polaridades, necesarias la una para la otra: si no hubiera prosa, no habría poesía. [...] Vivir poéticamente es vivir para vivir. Es vano soñar con un estado poético permanente, el cual, por lo demás, se volvería insípido, y correría el riesgo de resucitar de otro modo las ilusiones de la salvación terrestre. Estamos abocados a la complementariedad y la alternancia entre prosa y poesía.

Vitalmente, tenemos necesidad de prosa, puesto que las actividades prosaicas nos hacen sobrevivir. Pero hoy, sobre la Tierra, los seres humanos pasan la mayor parte de su tiempo, bien sea meramente sobreviviendo, bien sea viviendo de forma maquinal. [...] La hiperprosa ha progresado con la invasión de la lógica de la máquina artificial en todos los sectores de la vida, la hipertrofia del mundo tecnoburocrático, los desbordamientos del tiempo, a la vez cronometrado, sobrecargado y estresado, a expensas del tiempo natural

de cada cual. La traición y el hundimiento de la esperanza poética de la Revolución han extendido una gran capa de prosa sobre el mundo. [...] En semejantes condiciones, la invasión de la hiperprosa necesita una contraofensiva potente de poesía, que en sí misma iría a la par con el renacimiento fraternitario. Ahora bien, si bien ella ya no debe asumir el sueño de eliminar la prosa del mundo realizando la felicidad sobre la Tierra, la política no debe encerrarse en el prosaísmo. Es decir, que la política no tiene como única meta la "sociedad industrial evolucionada", la "sociedad postindustrial" o el "progreso técnico". La política de civilización necesita la plena consciencia de las necesidades poéticas del ser humano.[6]

Edgar Morin (nacido en 1921)

Imagínese que en una sociedad de este tipo irracional [capitalista] se renueva totalmente la técnica del proceso de producción mediante la automatización, etc. Quedan entonces liberadas enormes energías humanas que no tienen ya aplicación al trabajo mecánico y que, por tanto, solo pueden desarrollarse económica y racionalmente accediendo al trabajo creador, a la administración de la sociedad. Pero esta dirección comunitaria está en contradicción con la estructura del dominio de clase que es propio de la sociedad en que vivimos [...]. La técnica no puede cumplir por sí sola la otra racionalización [de la vida social], la seria, la socialización de la división del trabajo, que es el primer paso para su superación. Lo esencial para cumplir esa tarea es, naturalmente, suprimir la base de la irracionalidad, las instancias meramente mecánicas, inconscientes, no-humanas, que mueven hoy la división del trabajo entre nosotros. Una de esas instancias es relativamente moderna: la mercantilización de la actividad humana. La otra es más antigua: es el hecho de que, a lo largo de los siglos, los hombres entran en la división del trabajo y quedan encasillados en sus diversas ramas no por consideraciones racionales, sino por su pertenencia a determinadas clases sociales.

[...] Pasar mentalmente por encima de todo eso y ponerse a soñar hoy con un desarrollo personal armonioso es utopía. Igualmente es utopía intentar realizarlo a título individual. Es además una utopía que dejará mal sabor de boca al intelectual decente, porque de algún modo tendrá que pagar el haber echado un velo sobre el mundo para no verlo y poder jugar a la búsqueda de

su propia armonía. Echar un velo sobre el mundo es precisamente el pecado mortal del intelectual.

Por todo eso, la única manera de ser de verdad un intelectual y un hombre de lo que Goethe llamó la armonía, de la existencia humana sin amputaciones sociales, es una manera militante; consiste en luchar siempre, prácticamente, realmente, contra la actual irracionalidad de la división del trabajo [en el capitalismo] y luego, el que esté aún vivo, contra el nuevo punto débil que presente entonces esa vieja mutilación de los hombres. Y así sucesivamente, a lo largo de una de las muchas asíntotas que parecen ser la descripción más adecuada de la vida humana.

Lo demás es utopía, cuando no es interés. Esto, en cambio, es un *Studium generale* y hasta un vivir general para todos los días de la semana.[7]

Manuel Sacristán (1925-1985)

El amor [...] no es ante todo una cuestión de *en face* [cara a cara]. La segunda epístola de San Pedro distingue entre el amor, que es impersonal, y lo que denomina "afecto fraternal". Lejos de contrastar con la justicia, el amor se parece a ella en que es ciego, en el sentido de que se niega a privilegiar a ciertos individuos sobre otros. Por otro lado, en lo que atañe a atender las reivindicaciones de los hombres y mujeres de carne y hueso, la justicia no es más ciega que el amor. La ley, como el amor, ha de ser sensible a lo específico. La justicia no es lo contrario del amor, sino una dimensión del mismo. [La justicia] es un subconjunto de nuestras relaciones con los otros y tiene que ver con darles lo que se les debe a fin de que puedan prosperar. [...] Nuestra relación con el prójimo es, en un sentido importante, impersonal. Amar a los otros "en el nombre de Cristo" significa amarlos en nombre de su propia humanidad [...].

El camino desde Aristóteles a una ética más sociable pasa por Hegel y Marx. Hegel sitúa los esfuerzos del individuo por realizarse en el contexto del mismo deseo de parte de los otros, y concluye que en un orden social justo cada cual adviene a la autorrealización a través y en términos de la autorrealización de los demás. Los otros pasan a ser el fundamento y condición de la construcción de nuestra propia individualidad. El desarrollo

de cada uno, como explica Marx con otras palabras en el *Manifiesto comunista*, se convierte en la condición para el desarrollo de todos. Y esto es un ejemplo de amor en el mismo sentido que el encuentro levinasiano con el Otro. El hecho de que se trate de un amor político más que interpersonal no introduce ninguna diferencia en este punto.

[...] El marxismo no es más que una pesquisa para averiguar qué transformación social se requerirá para que prospere esta forma de vida. Cuando esta recíproca autorrealización tiene lugar entre dos individuos — cuando cada uno se convierte en la base y el medio para el florecimiento del otro— también hablamos de amor, sea o no erótico. El amor es una práctica, y no, ante todo, un estado del alma. [...] El temor, y no el odio, es lo contrario del amor.[8]

Terry Eagleton (nacido en 1943)

En la isla de Elephanta, originalmente denominada Garapuri (ciudad de los templos), a unos diez kilómetros de Bombay por el mar Arábigo, hay un templo y, en ese templo, excavado en la roca, está la Mahesamurti, una de las figuras más hermosas de Siva. Sus tres rostros representan la *trimurti* ("tres formas") del hinduismo: creación, preservación y destrucción, tres fases que en el universo se siguen ininterrumpidamente. El objetivo del sabio es poder asistir a ello en todo momento con la serenidad que expresa el rostro central del dios. Así es el mundo, así somos, así son todas las cosas. Sería deseable ser sabio. Pero este rostro de Siva, el de la sabiduría, el apacible, no es precisamente lo que parece interesar a Occidente actualmente, ocupado como está en satisfacer sus ansias.

Hace tiempo que recorremos aquel continente en busca de su ancestral sabiduría. Lo que de esta alcanzamos a conocer (en dos siglos, apenas) pronto conseguimos reducirlo a lucrativas formas de bienestar, gimnasias para atenuar la sed más común, la de prolongar la propia vida. La preciosa cultura por la que los primeros sanscritistas se apasionaron en Calcutta a finales del XVIII duerme aún, felizmente a salvo del resto de los mortales, su sueño

milenario en los polvorientos códices que celan las bibliotecas de las universidades indias. A nuestros ojos, un asceta cubierto de cenizas es solo una foto más en la portada de una revista etnológica. Otros son los intereses que ahora importan. El Gobierno indio se alió hace tiempo con el sector de la economía, y no precisamente la de su pueblo, sino la del mercado global. [...]

Nadie duda de que sean innumerables los problemas con los que se encontraría cualquier Gobierno en la India actual, enfrentado, por un lado, a la necesidad de mantenerse a la altura del lugar que ya ha obtenido en el *ranking* de las potencias tecnológicas y, por otro, a los múltiples problemas sociales que suscita un antiguo sistema de castas que se ha desequilibrado y cierto sector enriquecido y occidentalizado que vive, con privilegios que no estarían dispuestos a abandonar, entre millones de desplazados por catástrofes tanto políticas (un eufemismo para decir "de intereses privados") como naturales. Pero, utilizando una frase de Arundhati Roy, una de las mentes más lúcidas del panorama actual, preguntaría: ¿y ahora qué, después de que la democracia (no el ideal democrático, sino la democracia practicada actualmente) y el libre mercado se han fusionado en un único organismo predador con una endeble imaginación que lo resuelve casi todo con la idea de maximizar la ganancia?

Y, en un panorama de este tipo, ¿dónde hay lugar para la observación interior? ¿Se sabe aún lo que es eso? El mercado global necesita consumidores para su caudal de producción y es este un río que no corre parejo al de la conciencia. El mercado necesita mantener vivo el deseo de los individuos. El sabio, en cambio, pretende eliminarlo. ¿Cómo iban a interesar, a la sociedad mercantil, unas doctrinas que apelan a la serenidad y la calma interior? ¿Cómo iban a estar en consonancia con una economía de producción y consumo? ¿Mantendrá, pues, cerrados los ojos, el rostro inmutable de Siva, en espera del instante, ineludible, de la gran destrucción?

Para evitarla, nos haría falta no solo un drástico cambio de perspectiva, un aprendizaje del despojamiento y una educación en el respeto y el aprecio por las cosas, también nos convendría acogernos al principio de humildad. Dos mil años es poca cosa; pocas generaciones, si se hacen cuentas. Hemos

avanzado mucho, dicen. Pero, comparado con nuestros saberes, ¿cuánto ocupa nuestra ignorancia?[9]

Chantal Maillard (nacida en 1951)

La idea del Buen Vivir ganó amplia difusión en América Latina en los últimos años. Representa tanto la disconformidad con la marcha del desarrollo convencional, como la búsqueda de cambios sustantivos bajo nuevos compromisos con la calidad de vida y la protección de la Naturaleza.

Antes que un concepto acabado, el Buen Vivir expresa un proceso, una construcción paulatina donde intervienen una amplia variedad de voces. [...] Estos primeros pasos han tenido efectos positivos concretos, y el mejor ejemplo es el reconocimiento de esta idea en las nuevas constituciones de Ecuador y Bolivia (como *sumak kawsay* en el primer caso, y *suma qamaña* entre otros, en el segundo caso).

[...] El Buen Vivir es ostensiblemente una crítica a las ideas del desarrollo convencional que defiende el crecimiento económico perpetuo, obsesionado con la acumulación material, y que celebra la mercantilización de la Naturaleza. El bienestar de las personas aparece como una preocupación central, y no se espera que resulte apenas del derrame económico del crecimiento de las economías.

También es una construcción multicultural. Los aportes de las cosmovisiones de algunos pueblos indígenas han sido muy importantes, tanto al romper con muchos de los problemas anclados en la Modernidad europea, como en permitir que se expresaran saberes subordinados y marginados por mucho tiempo. [...]

Finalmente, el Buen Vivir alberga otra postura sobre el ambiente, reconociéndose los derechos de la Naturaleza, tal como sucedió en Ecuador. Y esto no es una mera adición de un derecho más, sino que implica un cambio radical en cómo se reconocen los valores frente a lo que nos rodea, donde el ambiente se convierte en un sujeto. [...] El Buen Vivir no es solamente uno más entre otros "desarrollos alternativos", sino que pone en discusión toda la base conceptual del desarrollo occidental.

[...] Nadie postula regresar a sociedades de cazadores recolectores viviendo en la selva, sino que se exige poner el centro de atención en la calidad de vida de las personas, y no en el aumento del PBI. No es un eslogan alejado de una reflexión rigurosa, sino que poco a poco se nutre de bases conceptuales complejas, que incluyen aportes que van desde la economía post-material a la antropología ecológica. Tampoco se desprecia el saber tradicional, sino que se apoya en él con respeto e incorpora sus lecciones, como pueden ser sus prácticas agroecológicas o la reciprocidad. De la misma manera, el Buen Vivir es mucho más que pagar bonos asistencialistas, ya que reclama cambios profundos en las dinámicas económicas, las cadenas productivas y la redistribución de la riqueza.[10]

Eduardo Gudynas (nacido en 1960)

Aunque la felicidad no tiene por qué requerir bienes externos, parece difícil de conseguir sin unas condiciones mínimas. Esto no parece lejano de la posición mantenida por Aristóteles al respecto, cuando afirma [en la *Ética a Nicómaco*] que "la falta de algunas cosas empaña la ventura, y así la nobleza de linaje, buenos hijos y belleza: no podría ser feliz del todo aquel cuyo aspecto fuera completamente repulsivo, o mal nacido, o solo y sin hijos...".

El cambio climático, incluso la sola idea de sus consecuencias futuras [que pueden ser devastadoras en lo ecológico y en lo social], comprometerá la esperanza de felicidad de los individuos. De ahí la inercia cognitiva a no creer que sea un proceso consolidado. Hay todavía tres grupos —al menos— de sujetos que niegan que el cambio climático sea algo realmente comprometedor.

El primero es el de quienes se siguen autoengañando a través de sesgos de racionalidad tan conocidos como el propio *autoengaño* o el *pensamiento desiderativo* (*wishful thinking*) que nos llevaría a creer tan solo aquello que deseamos. El segundo lo constituyen los que, ante las inquietantes prospecciones, creen que siempre habrá quien nos salve, y se reparten entre los creyentes en una Providencia participativa y los que creen en las posibilidades abiertas por la tecnología, o en ambas a la vez. El tercer grupo es el de quienes todavía no cuentan con mucha información sobre el cambio

climático y lo niegan [...].

El cambio climático dañará los intereses básicos de las personas, aquellos que comprometen su búsqueda personal de la felicidad. [...] Por primera vez en la historia, el ser humano tiene conciencia de que el futuro no está dado de antemano, y de que una incorrecta actuación colectiva puede acabar con la vida en la Tierra.[11]

Carmen Velayos (nacida en 1967)

La base de la sociedad industrial amenaza con hundirse porque los consumos energéticos y materiales actuales no son sostenibles, y mucho menos extensibles a buena parte de la humanidad. Y aun en el caso de que lo fueran, desestabilizarían completamente el clima terrestre con consecuencias imprevisibles, pero con toda probabilidad catastróficas. Ante este dilema, se presentan dos opciones básicas: mantener el rumbo, acelerando como hemos hecho hasta ahora, con la esperanza de que el ingenio humano acabe por encontrar una solución que hoy no se divisa; o, por el contrario, frenar y variar el curso de los acontecimientos, apuntando hacia un futuro distinto, un futuro de autolimitación —en población y consumo— en el que el incremento continuado del consumo material no sea el único y desde luego tampoco el principal objetivo social ni la sola fuente de bienestar y felicidad.[12]

Marcel Coderch (nacido en 1953) y Núria Almirón (nacida en 1967)

Según el célebre relato del Talmud (Talmud Bablí, Shabat 31a), un gentil acudió una vez al encuentro de Hillel y le pidió que le enseñara el Talmud mientras permanecía a la pata coja. Hillel le respondió: "Lo que es odioso para ti, no se lo hagas a tu semejante. Esa es toda la Torá, y el resto no son sino comentarios. Ve y apréndela".[13]

Hilary Putnam (nacido en 1926)

Un rabino, un auténtico cabalista dijo un día: a fin de instaurar el reino de la paz no es en absoluto necesario destruirlo todo y dar nacimiento a un mundo totalmente nuevo; basta desplazar apenas [un poquito] esta taza o este arbusto o esta piedra, y hacer lo mismo para cada cosa. Este apenas es, sin embargo,

tan difícil de realizar, y tan difícil resulta encontrar su medida, que por lo que a este mundo se refiere los hombres no son capaces de ello; por ese motivo es necesario el advenimiento del Mesías.[14]

Giorgio Agamben (nacido en 1942)

El hombre vive de su cabeza/ mas con la cabeza no basta/ inténtalo, y verás que de tu cabeza/ puede a lo sumo vivir un piojo./ Pues para esta vida/ no es el hombre lo bastante listo/ ni siquiera se percata/ de toda su mentira e ilusión.// Sí; trázate un plan/ y dátelas de luminaria/ y traza luego un segundo plan/ que ninguno de los dos funcionará./ Pues para esta vida/ no es el hombre lo bastante malo;/ que su mayor afán en la vida/ es no quedar como malo.// Sí; corre en pos de la felicidad/ ¡pero no corras demasiado!/ Que todos corren tras ella/ y la felicidad queda a la zaga./ Pues para esta vida/ no es el hombre lo bastante resignado/ por eso se ve su afán/ reducido al autoengaño.// El hombre no es desde luego bueno/ por eso hay que sacudirle/ que si le sacudes/ a lo mejor se hace bueno./ Pues para esta vida/ no es el hombre lo bastante bueno/ por eso: sacúdele/ sin más.[15]

Bertolt Brecht (1898-1956)

NOTAS

1. Bertolt Brecht, entrada del 16 de agosto de 1938 en el *Arbeitsjournal*, Aufbau-Verlag, Berlín y Weimar, 1977, p. 16.
2. Tiqqun: "Y bien... ¡la guerra!", *Minerva*, nº 15, Madrid, 2010, p. 67. La editorial Melusina ha publicado en castellano varios textos de este colectivo francés: *Teoría del Bloom* (2005), *Introducción a la guerra civil* (2008)...
3. Fragmentos LI, LXVI y XCVII en la edición de José Luis Gallero y Carlos Eugenio López, *Heráclito: fragmentos e interpretaciones*, Árdora, Madrid, 2009, pp. 85, 100 y 131. Otra traducción del primero: "Si no se espera lo inesperado, no se lo hallará, dado lo inahallable y difícil de acceder que es" (vol. 1 de *Los filósofos presocráticos*, edición de Conrado Eggers Lan y Victoria E. Juliá, Gredos, Madrid, 1978, p. 383).
4. Platón, *Apología de Sócrates*, col. Austral, Espasa-Calpe, Madrid, 1991, pp. 56 y 121.
5. Étienne de la Boétie, *Discurso de la servidumbre voluntaria*, Trotta, Madrid, 2008, pp. 29, 31-33 y 37. Un interesante comentario actualizador de José Manuel Naredo: "¿Cómo es que ha mudado en

sumisión esa rebelión de las masas que dio título al libro más famoso de Ortega y Gasset, publicado hace ochenta años? Lo ocurrido en los últimos tiempos parece confirmarlo otorgando actualidad a otro libro bastante más antiguo: *Discurso sobre la servidumbre voluntaria*, de La Boétie. En contra de lo que preveía nuestro insigne filósofo, no es esa "casta de hombres-masa-rebeldes" la que pone hoy en peligro los logros de la civilización. Como tampoco es el "advenimiento de las masas al pleno poderío social" la que acarrea la degradación cultural en curso. […] Esta regresión viene asociada hoy al comportamiento de las propias elites político-empresariales y de las relaciones de dominación imperantes. Son estas elites, que deciden y hacen los grandes negocios de espaldas a la mayoría, las que orientan el *panem circensis* de la llamada sociedad de consumo y la selección social de las ideas acorde con sus intereses. Con la ventaja de que los productos culturales y de ocio, unidos a los artefactos de la sociedad de consumo, no solo entretienen y adormecen a la gente, sino que espolean sus deseos y afanes de lucro y, con ello, ese individualismo insolidario asociado a una ideología económica servil al ciego instinto de promoción competitiva. El predominio sobre lo político del actual discurso económico reduccionista, que aniquila la posibilidad de reconsiderar las metas de la sociedad y, por ende, de cambiarla, remata el desarme ideológico orientado a perpetuar el statu quo capitalista. En suma, que el gran engaño de nuestro tiempo estriba en hacer creer que las democracias de hoy día trabajan en favor de una sociedad de individuos libres e iguales, cuando de hecho promueven valores y relaciones sociales que arrojan el resultado contrario. Son precisamente los valores mezquinos y las relaciones desiguales y opresivas que imperan los que hacen que el comportamiento servil y el trabajo alienado sean la norma. Es el miedo a perder el empleo, el estatus o a verse discriminado lo que induce normalmente a las personas a someterse y censurarse "por su propio bien", sin necesidad de represiones explícitas…" José Manuel Naredo, "La sumisión de las masas", *Público*, 21 de diciembre de 2010. Puede consultarse en http://blogs.publico.es/delconsejoeditorial/1075/la-sumision-de-las-masas/.

6. Edgar Morin, "Por una política de civilización", en *Pensar la complejidad. Crisis y metamorfosis* (edición de Ana Sánchez), Universitat de València, 2010, pp. 121-122.
7. Manuel Sacristán, *Intervenciones políticas*, Icaria, Barcelona, 1985, pp. 47-49. El texto al que pertenecen estas líneas es "*Studium Generale* para todos los días de la semana", conferencia pronunciada en la Facultad de Derecho de la Universidad de Barcelona el 8 de marzo de 1963.
8. Terry Eagleton, *Los extranjeros. Por una ética de la solidaridad*, Paidós, Barcelona, 2010, pp. 538-541.
9. Chantal Maillard, "Los tres rostros de Siva", *Babelia*, 31 de diciembre de 2010.
10. Eduardo Gudynas: "Buen Vivir: un relanzamiento necesario", *SinPermiso*, 19 de diciembre de 2010. Puede consultarse en http://www.sinpermiso.info/textos/index.php?id=3796

El *buen vivir* en quechua, *sumak kawsay*, aparece en la Constitución ecuatoriana de 2008; y el *vivir bien* en aymara, *suma qamaña*, en la Constitución boliviana de 2009 como ideales a los que el Estado debe responder y procurar alcanzar.

11. Carmen Velayos, *Ética y cambio climático*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2008, pp. 129-130 y 138.
12. Marcel Coderch y Núria Almirón, *El espejismo nuclear*, Los Libros del Lince, Madrid, 2008, p. 21

13. Hilary Putnam, *La filosofía judía, una guía para la vida*, Alpha Decay, Barcelona, 2011, p. 178.
14. Gershom Scholem narró esta parábola a Walter Benjamin, y este a Ernst Bloch. Juan Domingo Sánchez Estop evoca la versión de Agamben (*La communauté qui vient*, Seuil, París, 1990, p. 56) en "De la Ilustración a la Excepción", *Logos. Anales del Seminario de Metafísica*, vol. 40, Madrid, 2007, p. 357.
15. "Canción de la insuficiencia de los afanes humanos", traducida por Toni Domènech. Quien quiera oírla y verla interpretada por el propio Brecht (con música de Kurt Weill) puede entrar en YouTube: http://www.youtube.com/watch?v=FSk3TG5czcg&NR=1